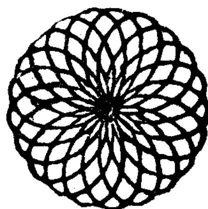


ശ്രീനീലകണ്ഠതീർത്ഥപാദാശ്രമഗ്രന്ഥപരമ്പര — 1

ലഘുനിത്യകർമ്മപദ്ധതി

സമ്പാദകൻ:

ബ്രഹ്മാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമി



ശ്രീനീലകണ്ഠതീർത്ഥപാദസമാധിപീഠം.
പുന്നക്കുളം കരുനാഗപ്പള്ളി.

ലഘുനിത്യകർമ്മപദ്ധതി

സമ്പാദകൻ:

ബ്രഹ്മാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമി

ശ്രീനീലകണ്ഠതീർത്ഥപാദസമാധിപീഠം.

പുന്നക്കുളം, കരുനാഗപ്പള്ളി.

SREE NEELAKANDA THEERTHAPADASRAMA BOOK SERIES—1

LAGHU NITHYAKARMA PADHATHI

(Malayalam)

Collected by

SRIMATH BRAHMANANDA THEERTHAPADA SWAMIKAL

First Edition 1986 August 9

Printed at We One Colour Printers Karunagappally

Price — Rs.

Published by

Sree Neelakanda Theerthapada Samadhi Peedom

Punnakkulam, Karunagappally.

സമർപ്പണം



വിജ്ഞാനജ്ഞാന വൃദ്ധൻ, സകലയതിനുതൻ
സ്വാന്തികായാതലോകർ-
ക്കജ്ഞാനോന്മാർജ്ജകൻ, സത്കവികുലമകുടീ-
രത്നമാനന്ദ കന്ദം
ശ്രീ വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥാങ്ഘ്ര്യഭിധഗുരുവരൻ
ബ്രഹ്മഭൂയംഗതൻ തൻ
പൂവൽപ്പാദത്തിലീമൽകൃതി നതിശതമോ-
ടർപ്പണം ചെയ്തിടുന്നേൻ.

— തൃപ്പാദ ദാസൻ
ബ്രഹ്മാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമി

ഉള്ളടക്കം

നിവേദനം

ഓം നമോ നാരായണായ

സനാതനധർമ്മം അഥവാ ഹിന്ദുധർമ്മം നിത്യാനുഷ്ഠാനപദ്ധതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് സുസ്ഥാപിതമായിട്ടുള്ളതെന്നു പറയാം. വേദശാസ്ത്രആഗമസ്മൃതിപുരാണേതിഹാസാദിവിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വ്യക്തികളുടെയും സമൂഹത്തിൻേറയും ലൗകികവും ആദ്ധ്യാത്മികവുമായ അഭ്യുന്നതിക്കും നിരന്തരമായ ലോകസമാധാനത്തിനും ആത്യന്തികമായ ആത്മാനുഭൂതിക്കും നിത്യകർമ്മാനുഷ്ഠാനവിധികൾക്കുള്ള പ്രമുഖസ്ഥാനം സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിത്യകർമ്മാനുഷ്ഠാനങ്ങളും അവയുടെ ഫലപ്രാപ്തിയും പ്രഖ്യാപിക്കുന്നവയാണ് ഇന്നു ലോകത്തു കാണുന്ന എല്ലാ മതഗ്രന്ഥങ്ങളും എന്നു തികച്ചും പ്രസ്താവിക്കാവുന്നതാണ്.

''ലഘുനിത്യകർമ്മപദ്ധതി'' എന്ന ഈ ചെറിയ പുസ്തകത്തിൽ ഇന്നത്തെ സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് സുഗമമായി അനുഷ്ഠിക്കാൻ പററിയ രീതിയിലാണ് വിഷയങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ചിട്ടയും ക്രമവും അനുസരിച്ച് നിത്യേന ഈശ്വര ഭജനവും ആദ്ധ്യാത്മിക ചിന്തയും ആവശ്യമെന്നു കരുതുന്ന സജ്ജനങ്ങൾക്ക് ഉപകരിക്കണം എന്നുള്ളതാണ് ഈ ഗ്രന്ഥരചനയുടെ പിന്നിലെ ഉദ്ദേശ്യം. ജിജ്ഞാസുക്കളായ ആസ്തികലോകം ഈ ഗ്രന്ഥം വേണ്ടവണ്ണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുമെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടും ഇത് ഈ രൂപത്തിലാക്കാൻ സഹായിച്ച വി വൺ കളർ പ്രിൻേറഴ്സിൻെറ പ്രവർത്തകർ മുതലായ സുഹൃത്തുക്കളോട് എനിക്കുള്ള കടപ്പാട് ആത്മാർപ്പിതചിത്തവൃത്തിയായി സ്മരിച്ചുകൊണ്ടും അസ്മദാചാര്യവര്യൻ ശ്രീ വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമി തിരുവടികളുടെ 75-ാ മതു ജന്മവർഷത്തിൽ ഈ ലഘു ഗ്രന്ഥം പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ശ്രീബ്രഹ്മാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമി



ലഘുനിത്യകർമ്മപദ്ധതി

പ്രാർത്ഥന

ഹരിഃ ഓം തത് സത് പരമാത്മനേ നമഃ
ശ്രീ ഗണേശായ നമഃ
ശ്രീ സരസ്വത്യൈ നമഃ
ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ

നിത്യകർമ്മ പ്രയോജനം

1. ഗൃഹസ്ഥർക്കുള്ള നിത്യകർമ്മവിധി പറയാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതനുസരിച്ചു ജീവിച്ചാൽ ദേവന്മാരോടും ഋഷികളോടും പിതൃക്കളോടുമുള്ള കടങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനം ലഭിക്കും.

നിത്യകർമ്മ വിശദീകരണം:-

2. സന്ധ്യാ വന്ദനം, സ്നാനം, ജപം, ദേവപൂജനം വൈശ്വദേവം, അതിഥിപൂജ ഈ ആറു കർമ്മങ്ങൾ ഗൃഹസ്ഥൻ ദിവസേന ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
(വൈശ്വദേവം = വിശ്വദേവന്മാരെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഹോമം)

---

1. അഥോച്യതേ ഗൃഹസ്ഥസ്യ
നിത്യകർമ്മ യഥാവിധി
യത്കൃത്വാ ƒ നൃണ്യമാപ്നോതി
ദൈവാത് പൈത്ര്യാച്ചമാനുഷാത്

(ആശ്വലായനൻ)

2. സന്ധ്യാ സ്നാന ജപശ്ചൈവ
ദേവതാനാം ച പൂജനം,
വൈശ്വദേവ തഥാതിഥ്യം,
ഷട്കർമ്മാണി ദിനേ ദിനേ.

3. ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്നെഴുന്നേല്ക്കണം. ഉണർന്നാലുടനെ ഈശ്വരനെക്കുറിച്ചും വേദതത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ധർമ്മാർത്ഥങ്ങൾക്കു കാരണഭൂതമായ ശരീരക്ലേശങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കണം.

(ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തം = രാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമം-
ഏഴരനാഴിക വെളുപ്പിന് 3 - മണി മുതൽ)

രാത്രിയുടെ ആദ്യത്തേതും അവസാനത്തേതുമായ രണ്ടു യാമങ്ങൾ (ഒരുയാമം = ഏഴരനാഴിക) ഈശ്വര ചിന്തനത്തിനും, മദ്ധ്യത്തിലെ രണ്ടു യാമങ്ങൾ ഉറക്കത്തിനും വിനിയോഗിക്കുന്നവർ ഈശ്വരപ്രാപ്തിക്ക് അർഹരാകുന്നു എന്നത്രേ സ്മൃതി വചനം.

ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തത്തിൽ ഉറക്കത്തിൽനിന്നും ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കേണ്ടത്, മനുഷ്യന്റെ ദിനചര്യയുടെ ക്രമീകരണത്തിനും, ആരോഗ്യം തുടർന്നു നിലനിർത്തുന്നതിനും, തദ്വാരാ നിരന്തര സന്തോഷത്തോടുകൂടിയ ജീവിതത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. അതായത് ജപം, ധ്യാനം, സ്വാദ്ധ്യായം, ലേഖനമെഴുത്ത് ഇവയ്ക്കും, ജീവിതത്തിലെ അതിപ്രധാനങ്ങളായ പ്രവൃർത്തിപരിപാടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ശാന്തമായ ഗാഢ ചിന്തനത്തിനും, പുതിയപുതിയ ആശയങ്ങളുടെ ക്രമീകൃതമായ രൂപീകരണത്തിനും ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തമാണ് ഏററവും പററിയ സമയം. ഈ സമയം അതിപരിശുദ്ധമായ വായു മന്ദം മന്ദം വീശിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ വായുവിൽ അമൃതരസം കലർന്നിരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് ഗവേഷണപടുക്കളായ മഹർഷീശ്വരന്മാരുടെ ഏകകണ്ഠമായ അഭിപ്രായം. ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്നു ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവർക്ക് ഈ വസ്തുത തികച്ചും ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. മഹാകവികൾ ലോകോ

---

3. ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്തേ ബുദ്ധ്യേത
ധർമ്മാർത്ഥൗ ചാനു ചിന്തയേത്
കായക്ലേശാംശ്ച തന്മൂലാൻ
വേദതത്വാർത്ഥമേവ ച (മനു)

ത്തരങ്ങളായ സാഹിത്യഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കും, സർവ്വോൽക്കൃഷ്ട ങ്ങളും സർവ്വാദരണീയങ്ങളുമായ ആദ്ധ്യാത്മിക ഗ്രന്ഥ ങ്ങൾക്കും രൂപം കൊടുത്ത് രചിച്ചിട്ടുള്ളത് ബ്രാഹ്മ മുഹൂർ ത്തത്തിലാണ്. ജീവരാശികൾ തളർന്നുറങ്ങി ഉണരുന്ന സന്ദർഭ ത്തിൽ അവർക്കു പുതുജീവനും നവോന്മേഷവും കൈവരുന്ന തിന് പ്രകൃതിമാതാവ് സംജീവനശക്തിയുള്ള അമൃതബി ന്ദുക്കൾ വായുവിൽ വാരിവിതറുന്ന സമയമാണ് ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തം.

ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്ന് ശൗചാദികൾക്കു ശേഷം ഈശ്വരചിന്തനം സ്വധർമ്മ നിർവ്വഹണം മുതലായവ യിൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് അഭീഷ്ടകാര്യ സിദ്ധി, ആരോഗ്യം, ബുദ്ധിവികാസം, ആത്മലാഭം ഇവ ഉണ്ടാകുമെന്ന് ആയുർവ്വേദം സയുക്തികം ബോധിപ്പിക്കു ന്നുണ്ട്.

4. എല്ലാദിവസവും ബ്രാഹ്മ മുഹൂർത്തത്തിൽ എഴുന്നേൽ ക്കുന്നതുകൊണ്ട് വികസിക്കുന്ന താമരപ്പൂവെന്നപോലെ ശരീര ത്തിന് അഴകും സത്കീർത്തി, ബുദ്ധിവികാസം, ഐശ്വര്യം, ആരോഗ്യം എന്നിവയും സിദ്ധിക്കുന്നു.

പ്രഭാതത്തിൽ ഓക്സിജൻ അഥവാ പ്രാണവായു എങ്ങും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതായി ആധുനിക ശാസ്ത്രവും പ്രതിപാദിക്കുന്നു. വെളുപ്പാൻകാലത്ത് എഴുന്നേല്ക്കുന്നതു കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ ഇങ്ങനെ വളരെയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഒരുദിവസം ആരംഭിക്കുന്നത് അവൻ ഉറക്കം ഉണ രുമ്പോൾ മുതലാണല്ലോ.

---

4. വർണ്ണം കീർത്തിം, മതിം, ലക്ഷ്മീം
സ്വാസ്ഥ്യമായുശ്ച വിന്ദതി
ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്തേ സംജാഗ്ര-
ച്ഛ്രിയം വാ പങ്കജം യഥാ

അനുഷ്ഠാനാരംഭം

ഉറക്കത്തിൽ നിന്നുണർന്നു നേരേ മലർന്നുകിടന്ന് രണ്ടുകൈയും മാറോടുചേർത്ത് തൊഴുതു പിടിച്ച്:-

''ഹരിഃ ഓം തത്സത് പരമാത്മനേ നമഃ
ഓം നമോ നാരായണായ.
ഓം സൂര്യദേവായ നമഃ
ഓം ശ്രീ ഗണേശായ നമഃ
ഓം ശ്രീ സരസ്വത്യൈ നമഃ
ഓം ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ''.

എന്ന് മനസ്സുകൊണ്ട് ജപിച്ചതിനു ശേഷം എഴുന്നേററ് നിവർന്നിരുന്ന്:-

5. സമുദ്ര വസനേ, ദേവി,
പർവ്വത സ്തനമണ്ഡിതേ,
വിഷ്ണു പത്നി നമസ്തുഭ്യം
പാദസ്പർശംക്ഷമസ്വ മേ.

(സമുദ്രമാകുന്ന വസ്ത്രം ധരിച്ചവളും പർവ്വതങ്ങളാകുന്ന സ്തനങ്ങളോടുകൂടിയവളും മഹാവിഷ്ണു ഭഗവാൻെറ ഭാര്യയുമായ ഭൂമിദേവീ അവിടുത്തേക്ക് നമസ്കാരം. എൻെറ കാലുകൊണ്ട് ഞാൻ അങ്ങയെ സ്പർശിക്കുന്നു, അവിടുന്ന് അത് ക്ഷമിക്കേണമേ! എന്ന് തൊഴുകൈയ്യോടു കൂടി പ്രാർത്ഥിച്ചതിനുശേഷം ഭൂമിദേവിയെ തൊട്ടുവന്ദിച്ചിട്ട് ആദ്യമായി വലതു കാലും പിന്നെ ഇടതുകാലും ഭൂമിയിൽ വെച്ച് എഴുന്നേററുനില്ക്കണം. അനന്തരം കിഴക്കഭിമുഖമായി നിന്നു ഉദിച്ചുവരുന്ന സൂര്യനെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് ''ഓം സൂര്യദേവായനമഃ'' എന്നുച്ചരിച്ച് സൂര്യപ്രകാശത്തെ ള്ളളിൽ ഭാവന ചെയ്യണം..

ഹസ്തദർശനം

6. കൈയുടെ അഗ്രഭാഗത്ത് ലക്ഷ്മീദേവിയും, മദ്ധ്യഭാഗത്ത് സരസ്വതിയും പിൻഭാഗത്ത് മഹാവിഷ്ണുഭഗവാനും വസിക്കുന്നു എന്ന് വിചാരിച്ചുകൊണ്ട് തന്റെ കൈ നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് സ്വൽപസമയം നോക്കി നിൽക്കണം.

സ്വാവലംബനം, പുരുഷാർത്ഥ സമ്പാദനം ആത്മവിശ്വാസം ഇവയാണ് പ്രഭാതത്തിൽ കരദർശനംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അതിമഹത്തായ കാര്യങ്ങളും അതികഠിനങ്ങളായ പ്രവൃത്തികളും കൈകൊണ്ടാണല്ലോ ചെയ്യുന്നത്. ശരിയായ ഈശ്വരഭക്തൻ ഭാഗ്യം വരുന്നതുനോക്കി കാത്തിരിക്കയില്ല. പ്രത്യുത, ഭാഗ്യം കൈകൊണ്ട് — കൈകൊണ്ട്ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൊണ്ട് വരുത്തുന്നു. ഭക്തന് ശരിക്കും ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണം തന്റെ എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും ഈശ്വരൻ സഹായമായുണ്ട് എന്ന ഉറപ്പാണ്. അതൊന്നുമാത്രമാണ് ഓരോ കർമ്മവും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ധൈര്യവും ഉത്സാഹവും യോഗ്യതയും അവന് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അവന് തന്റെ അഭ്യുദയത്തിനവലംബം അന്യരാണെന്നു ചിന്തിച്ചാൽ തന്റെ ബലം കുറഞ്ഞുപോകുന്നു; ആഗ്രഹസാദ്ധ്യതയ്ക്ക് പല തടസ്സങ്ങളും നേരിടുകയും ചെയ്യുന്നു. തന്നിൽ തന്നെ ഉള്ള ഉറച്ച വിശ്വാസവും തന്റെ കൈകൾകൊണ്ട് മഹനീയ കൃത്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാമെന്ന ശപഥവും - ഇതാണ് പ്രഭാതത്തിലെ കരദർശനംകൊണ്ട് സാധിക്കേണ്ടത്. ഇതിനെക്കുറിച്ച് ഋഗ്വേദം ഒരു ശാസ്ത്രതത്ത്വ രഹസ്യം വെളിവാക്കുന്നു അത് ഇപ്രകാരമാണ്.

---

6. ''കരാഗ്രേ വസതേലക്ഷ്മീ
കരമദ്ധ്യേ സരസ്വതീ,
കരപൃഷ്ഠേച ഗോവിന്ദഃ
പ്രഭാതേ കരദർശനം''

7. അത്യന്ത സൗഭാഗ്യ ശാലിയായ ഈ കൈയ്എൻെറ എല്ലാവിധ രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ദിവ്യൗഷധമാണ്. ഇതുകൊണ്ടുള്ള സ്പർശനം സർവ്വവിധ മംഗളങ്ങൾക്കുംഹേതുവാകുന്നു.

കൈകൊണ്ടുള്ള സ്പർശനം രോഗനിവാരണം ഉണ്ടാക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്നുംനോക്കാം. നമ്മുടെ കൈകളിൽക്കൂടി വൈദ്യുതി പ്രവഹിക്കുന്നു എന്ന് സയൻസ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ഈ വൈദ്യുതീസഹിതമായ പ്രാണശക്തി കൊണ്ട് നാമറിയാതെതന്നെപല രോഗങ്ങളും മാറാറുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി, ചെറിയകുട്ടികൾക്ക് ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് വീഴ്ചകൊണ്ടോ തട്ടുമുട്ടുകൾ കൊണ്ടോ വേദന ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവർ തങ്ങളുടെ അമ്മയുടെ അടുത്തേക്ക് കരഞ്ഞുകൊണ്ട് ഓടിഎത്തുന്നു. അമ്മ വേദനയുള്ള ഭാഗം കുറെ സമയം കൈകൊണ്ട് അമർത്തിത്തിരുമ്മിക്കഴിയുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് ആശ്വാസം കിട്ടുന്നു. ആയുർവേദവിധിപ്രകാരമുള്ള തിരുമ്മലും പിഴിച്ചിലും കൊണ്ട് ഏത് മഹാരോഗങ്ങളും മാറുന്നതും നാം കണ്ടിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. ഇതെല്ലാം ബാഹ്യൗഷധങ്ങൾക്ക് പുറമേ മനുഷ്യൻെറ കൈക്കുള്ള ദിവ്യമായ വൈദ്യുതശക്തിയുടെ പ്രയോഗം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്ന് സ്പഷ്ടമാണ്.

ഹസ്തദർശനത്തിന് ശേഷം ശയനമുറിയിൽ നിന്ന് പുറത്ത് കടന്ന്, ശൗചാദികൾ കഴിഞ്ഞ് മുറിയിൽ (പൂജാമുറിയുണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ) വടക്കോ കിഴക്കോ അഭിമുഖമായി ഒരു സുഖാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കി ഇപ്രകാരം ചൊല്ലണം.

പ്രാതസ്മരണം

ഹരിഃ ഓം തത്സത് പരമാത്മനേ നമഃ
ബ്രഹ്മാ, മുരാരിസ്ത്രിപുരാന്തകാരി-
ഭാനുശശി ഭൂമിസുതോ ബുധശ്ച
ഗുരുശ്ച ശുക്രഃ ശനി രാഹുകേതവഃ
കുർവ്വന്തുസർവ്വേ മമ സുപ്രഭാതം (1)

---

7. അയംമേ ഹസ്തോഭഗവാനയംമേ ഭഗവത്തര
അയംമേ വിശ്വഭേഷജോ‌ऽയം ശിവാഭിമർശനം

പ്രാതഃ സ്മരാമി ഹൃദി സംസ്ഫുരദാത്മതത്വം
സച്ചിത്സുഖം പരമഹംസഗതിം തുരീയം
യത് സ്വപ്ന ജാഗ്രത്സുഷുപ്തമവൈതി നിത്യം
തദ് ബ്രഹ്മ നിഷ്കളമഹംനച ഭൂതസംഘഃ (2

പ്രാതർ ഭജാമിമനസാ വചസാമഗമ്യം
വാചോ വിഭാതി നിഖിലാ യദനുഗ്രഹേണ
യം നേതി നേതിവചനൈർനിഗമാ അവോചു-
സ്തം ദേവദേവമജമച്യുതമാഹുരഗ്ര്യം (3)

പ്രാതർ നമാമിതമസഃ പരമർക്കവർണ്ണം
പൂർണ്ണം സനാതന പദം പുരുഷോത്തമാഖ്യം
യ സ്മിന്നിദം ജഗദശേഷ മശേഷ മൂർത്തൗ
രജ്വാം ഭുജംഗമഇവ പ്രതിഭാസി തം വൈ (4)

ലോകേശ, ചൈതന്യമയാദിദേവ
ശ്രീ കാന്ത, വിഷ്ണോ, ഭവദാജ്ഞയൈവ
പ്രാതഃ സമുത്ഥായ തവപ്രിയാർത്ഥം
സംസാര യാത്രാമനുവർത്തയാമി. (5)

അതിനുശേഷം പുറത്തുവന്ന് സ്നാനാദികർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാം.

ശൌചവിധി ചുരുക്കത്തിൽ

1. വസാ (കൊഴുപ്പ്), ശുക്ളം, രക്തം, മജ്ജ: മൂത്രം ചെവിയ്ക്കുള്ളിലെ അഴുക്ക്, നഖത്തിലെ അഴുക്ക്, കഫം കണ്ണുനീർ, കണ്ണിലെ പീള, വിയർപ്പ്, ഇവ മനുഷ്യന്റെ മലമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ഇവയിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞതായ (കൊഴുപ്പ്, ശുക്ലം, രക്ത മജ്ജ, മൂത്രം, മലം) ആറെണ്ണത്തിന്റെ വിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷം മണ്ണും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ശൌചം ചെയ്യേണ്ട

താണ്. രണ്ടാമത്തേതായ ചെവിയിലെ അഴുക്ക്, നഖത്തിലെ അഴുക്ക്, കഫം, കണ്ണുനീർ, കണ്ണിലെ പീള, വിയർപ്പ് ഈ ആറെണ്ണം പുറത്ത് വന്നാൽ ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് ശരിക്ക് കഴുകണം.

2. മൂത്രവിസർജ്ജനം, മൈഥുനം, രക്തസ്രാവം, പല്ലു തേയ്ക്കൽ, ശ്രാദ്ധസമയം, ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഈ ആറു സമയത്തും സംസാരിക്കരുത്. ഒരു കാരണവശാലും മൂത്രം തടഞ്ഞുവെയ്ക്കാനിടയാകാതിരിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന്നത്യാവശ്യമാണ്.

വഴിയിലും, ഭസ്മത്തിലും, ഗോശാലയിലും, ഉഴുത വയലിലും, ജലത്തിലും, ചിതയിലും പർവ്വതത്തിലും, ജീർണ്ണിച്ച ക്ഷേത്രത്തിലും, മൺപുററിലും, ഗോരങ്ങളിലും ഒരിക്കലും മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്ന് സ്മൃതിയിൽ ശാസിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ദിവസേന രണ്ടു പ്രാവശ്യം മലവിസർജ്ജനം ആവശ്യമാണ്. ഒന്ന് ഉറക്കത്തിൽ നിന്നുണർന്ന് കിടക്കയിലിരുന്ന് ഈശ്വരസ്മരണ കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷവും രണ്ടാമത്തേത് വൈകുന്നേരവും. ആയുർവേദ വിധി അനുസരിച്ച് തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ശുദ്ധവായു സഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്ത് കുഴികളുഴിച്ച് അതിൽ മലവിസർജ്ജനം

---

1. വസാശുക്രമസൃങ്മജ്ജാ മൂത്രം
വിട് കർണ്ണ വിൺനഖാഃ
ശ്ലേഷ്മാശ്രുദൂഷികാസ്വേദാ
ദ്വാദശൈതേ മലാ നൃണാം

2. ''ഉച്ചാരേ മൈഥുനേചൈവ
പ്രസ്രാവെദന്തധാവനേ
ശ്രാദ്ധേ ഭോജനകാലേച
ഷട്സ്മൗനം സമാചരേത്''

(ഹാരിതകസ്മൃതി)

ചെയ്തതിനുശേഷം മണ്ണിട്ടുമൂടണം. മററു ജീവികൾക്ക് ഉപ ദ്രവം ഉണ്ടാകരുതെന്നുള്ള ഉദ്ദേശത്തിലാണ് മണ്ണിട്ടുമൂടണം എന്നു വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. (ഇന്നത്തെ കക്കൂസ് സമ്പ്രദായത്തിൽ ഈ ആശയത്തിന് തീരെ പ്രസക്തി ഇല്ല) അടച്ചിട്ട കക്കൂസുകളിൽ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് പലവിധത്തിലുള്ള ദോഷങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അതിൽ വ്യത്യസ്ത പ്രകൃതക്കാരും രോഗികളും മലവിസർജ്ജനം ചെയ്തെന്നു വരാം. ഏററവും ശുചിത്വമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഉപദ്രവങ്ങളിൽ നിന്നു മോചനം കിട്ടുമെന്നാശിക്കാം. മലവിസർജ്ജന സമയത്ത് തലയും ചെവിയും മൂടിക്കെട്ടിയിരിക്കണം എന്നും സ്മൃതി ശാസിക്കുന്നു. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും വായു കിഴക്കുനിന്നു പടിഞ്ഞാറോട്ടും വടക്കുനിന്നു തെക്കോട്ടും വീശിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോൾ മലത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ദുർഗന്ധം ആ വ്യക്തിക്കനുഭവപ്പെടുകയില്ല. മലവിസർജ്ജന സമയത്തും മൗനമായിരിക്കണം എന്നാണു നിയമം.

മലവിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷം മൂത്രദ്വാരം ഒരു പ്രാവശ്യവും ഗുദദ്വാരം മൂന്നുപ്രാവശ്യവും ഇടത്തേകൈ പത്തുപ്രാവശ്യവും വലതുകൈ എട്ടു തവണയും കാലുകൾ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും കണ്ണുംകൂടി കഴുകണമെന്നാണ് സ്മൃതി വിധിക്കുന്നത്.

ദുർഗ്ഗന്ധത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പരമാണുവിൻെറ പ്രഭാവം മുഖത്തിലും കണ്ണിലും പെടുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങൾക്കുശേഷം കണ്ണും, മുഖവും, വായും ശരിക്ക് കഴുകണം. മുഖംകഴുകിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിന് പ്രത്യേകം ഒരുന്മേഷം കിട്ടുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. ദിവസേന ഇടയ്ക്കിടെ തണുത്തവെള്ളം കൊണ്ട് മുഖം കഴുകുന്നതുകൊണ്ട് കണ്ണുകൾക്ക് തണുപ്പു കിട്ടുന്നു. ദുഷ്ടാണുക്കൾ നശിക്കുന്നു. കണ്ണുകൾക്ക് പ്രകാശം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഈ വക പ്രയോജനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടാണ് മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങൾക്കുശേഷം കൈകാലുകളും മുഖവും തണുത്ത ശുദ്ധജലത്തിൽനല്ലതുപോലെ കഴുകേണ്ടതാണെന്ന് സ്മൃതി അനുശാസിക്കുന്നത്.

ദന്തധാവനം (പല്ലുതേക്കൽ)

''മുഖശുദ്ധി വിഹീനസ്യ നമന്ത്രാഃ ഫലദാഃ സ്മൃതാഃ
ദന്തജിഹ്വാവിശുദ്ധിംച തതഃ കുര്യാത് പ്രയത്നനഃ

മുഖവും വായും ശുദ്ധിചെയ്യാത്തവർക്ക് മന്ത്രങ്ങൾ ഫലപ്രദങ്ങളാകുന്നതല്ല, എന്ന് സ്മൃതി വിധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് പല്ലും നാവും വൃത്തിയാക്കണമെന്നു താല്പര്യം.

സ്നാനവിധി

എണ്ണതേയ്ക്കൽ

ശരീരത്തിൽ എണ്ണ പുരട്ടുന്നത് ഒരു സാധാരണരീതിയായി തോന്നാം. പ്രാതഃസ്മരണീയരായ ഋഷീശ്വരന്മാർ തൈലലേപനം സംബന്ധിച്ച് ഗാഢമായി പഠനവും ഗവേഷണങ്ങളും നടത്തി, ശരീരാരോഗ്യത്തിന്റെ ശരിയായ നിലനിൽപിനും രോഗനിവാരണത്തിനും വിഭിന്ന രീതികളിലുള്ള തൈലപ്രയോഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. എണ്ണ തേക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ വരൾച്ചയും ശോഷിപ്പും ഇല്ലാതാകുന്നു. ത്വക്കിന് ചൂടും തണുപ്പും സഹിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടാകുന്നു. എണ്ണതേച്ചുള്ള കുളിയാണെങ്കിൽ ജലത്തിലെ അണുക്കളെക്കൊണ്ട് ദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ദിവസേന തലയിൽ എണ്ണതേക്കുന്നതായാൽ ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിക്കുകയും രോഗങ്ങളെ തടയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ചെവിയിലും നെററിക്കും എണ്ണ പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ട് കണ്ണിന് കാഴ്ചയും വർദ്ധിക്കുന്നു. വയററത്ത് എണ്ണതേച്ച് തുടർച്ചയായി തിരുമ്മിയാൽ കുടവയർ ഒതുങ്ങിക്കിട്ടും മലശോധന ശരിപ്പെടും. നിത്യേന ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളിച്ചാൽ ശരീരത്തിൽ ജര ബാധിക്കില്ല, ബലം നിലനിൽക്കും, സുഖസുഷുപ്തിയുണ്ടാകും. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാഭാഗത്തും എണ്ണ പുരട്ടി കുറച്ചുസമയം തടവുന്നതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. (ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ശുദ്ധവായു രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടി വേണ്ട അളവിൽ

ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നു.) കാൽവെള്ളയിലും കൈകാലുകളുടെ നഖങ്ങളിലുമെങ്കിലും എണ്ണ പുരട്ടി തടവണം. ശരിയായ തേച്ചുകുളി ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് ചുരുക്കം.

സ്നാനം

ഭരതീയ ജീവിതത്തിൽ സ്നാനത്തിന് അതിപ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണുള്ളത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനനം മുതൽ മരണപര്യന്തമുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ആരംഭിക്കേണ്ടത് കുളികഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമാണ്. ശിശു ജനിച്ചാലുടനെ കുളിപ്പിക്കുന്നു. പിന്നീടുള്ള ജീവിതകാലത്തിലെ മുഴുവൻ പ്രവൃത്തികളും കുളിച്ചു ശുദ്ധനായി വന്ന് ഈശ്വരപ്രർത്ഥനയ്ക്കു ശേഷം നടത്തുന്നു. ഇഹലോകവാസാവസാനമാകുന്ന മരണത്തിനു ശേഷം ജഡം കുളിപ്പിച്ചു സംസ്കരിക്കുന്നു. ശുദ്ധജലത്തിലുള്ള കുളികൊണ്ട് ശരീരശുദ്ധിയാണ് പ്രധാനമായികണക്കാക്കുന്നത്. എന്നാൽ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയ കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും അന്തഃകരണത്തിനും കുളിർമ്മയ്ക്കും ഉന്മേഷത്തിനും പ്രവർത്തനകുശലതയ്ക്കും കുളി ഏററവും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ സ്ഥൂല സൂക്ഷ്മ ശരീരങ്ങളുടെ പരിശുദ്ധിക്കും തദ്വാര സദ്ഭാവനകളുടെ നിരന്തരമായ ആവിർഭാവത്തിനും ക്രമപ്രവൃദ്ധമായ വളർച്ചയ്ക്കും സർവ്വോപരി ആത്മചിന്തയിലൂടെ സർവ്വതന്ത്രസ്വതന്ത്രവും ആനന്ദസമ്പൂർണ്ണവും സമത്വസുന്ദരവുമായ ആത്മനിർവൃതിയിൽ ജീവിത വിജയം അനായാസേന കൈവരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ഹിന്ദുക്കൾ ഗംഗ തുടങ്ങിയ പുണ്യ നദികളിലും രാമേശ്വരം മുതലായ സമുദ്ര തീർത്ഥങ്ങളിലും സ്നാനം ചെയ്ത് കൃതാർത്ഥരാകുന്നു. വേദത്തിലും പുരാണേതിഹാസങ്ങളിലും ''ജലം'' പരിശുദ്ധിയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്. ജലത്തിൽ അമൃതൗഷധിയും വിദ്യുച്ഛക്തിയും അഗ്നിയുമുണ്ടാകുന്നു. രോഗങ്ങളുടെ ശമനത്തിനും ജലം പരമമായ ദിവ്യൗഷധമാണെന്നും ദേവവചനമുണ്ട്.

പ്രഭാതത്തിലെ കുളി ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. കുളി ശുദ്ധജലം ഒഴുകുന്ന നദികളിലും കുളങ്ങളിലുമാണെങ്കിൽ ശരിക്ക് മുങ്ങിക്കുളിക്കാൻ കഴിയും. മേൽപറഞ്ഞ സൗകര്യമില്ലെങ്കിൽ കിണററിലെ വെള്ളം ശുദ്ധമായ പാത്രത്തിൽ നിറച്ചുകോരി ഒഴിച്ചു കുളിക്കാം. കുളി തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പായി ജലത്തിൽ നോക്കിയിട്ട് താഴെപ്പറയുന്ന മന്ത്രം കൊണ്ട് ഗംഗയെ ആവാഹിക്കണം.

മന്ത്രം

* ''ഗംഗേച യമുനേചൈവ ഗോദാവരി സരസ്വതി
നർമ്മദേ സിന്ധു കാവേരി ജലേ/സ്മിൻ സന്നിധിംകുരു''

ആദ്യമായി കൈകൊണ്ടോ കുളിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രം കൊണ്ടോ കുറെ വെള്ളം തലയിൽ ഒഴിച്ചതിനുശേഷമേ ശരീരത്തിൻെറ മററു ഭാഗങ്ങളിൽ വെള്ളമൊഴിക്കാവൂ. ഇങ്ങനെ കുളി ആരംഭിക്കുന്നതു കൊണ്ട് തലയ്ക്കുള്ള ചൂട് കൈകാലുകൾ വഴി താഴേക്കിറങ്ങിപ്പോകും. ശരീരാവയവങ്ങൾ ശരിക്കും അമർത്തിത്തടവിക്കുളിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് പ്രയോജനകരമാണ്. ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ മുഴുവനും വെള്ളം ഒഴിച്ചു ശരിക്കു തേച്ചുകുളിച്ചതിനുശേഷം നല്ല വസ്ത്രംകൊണ്ട് തലയിലേയും ദേഹത്തേയും ജലാംശം മുഴുവനും തുവർത്തിക്കളഞ്ഞു നേരത്തേ നനച്ചുണക്കിയ വസ്ത്രം ധരിക്കണം.

ഭസ്മധാരണം

സ്നാനം കഴിഞ്ഞാലുടനെ ശിരസ്സിലും ശരീര ഭാഗങ്ങളിലും ഭസ്മം ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിലുള്ള ദുർനീരുകൾ ഭസ്മം വലിച്ചെടുത്തു നശിപ്പിക്കുന്നതും ജലദോഷങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള രോഗങ്ങളിൽനിന്നും മോചനം ലഭിക്കുന്നതുമാ

---

* അല്ലയോ ഗംഗേ, യമുനേ, ഗോദാവരി,
സരസ്വതി, നർമ്മദേ, സിന്ധുനദീ, കാവേരീ നിങ്ങളെല്ലാം ഈ വെള്ളത്തിൽ സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്താലും.

കുന്നു. ചാണകവരളി വിധിയാംവണ്ണം ചുട്ടെടുത്ത ഭസ്മത്തിനു കൂടുതൽ ഔഷധവീര്യമുണ്ട്. വേദസ്മൃതിപുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ ഭസ്മനിർമ്മാണരീതിയും ഭസ്മധാരണത്തിൻെറ ആവശ്യകതയും വിശേഷതയും ധാരണാവിധികളും വിസ്തരിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്നത്തെ സാധാരണജനങ്ങൾക്ക് സുഗമമായി നിർവ്വഹിക്കാവുന്നതാണ് ഇവിടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വിധി.

കുളികഴിഞ്ഞ് ശുദ്ധവസ്ത്രം ധരിച്ചതിനുശേഷം ആവശ്യാനുസരണമുള്ള ഭസ്മം വലതുകൈ കൊണ്ടെടുത്ത് ഇടതുകൈയുടെ ഉള്ളംകൈയ്യിലിട്ട് കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ തിരിഞ്ഞിരുന്ന് വലതുകൈയ്യുടെ അണിവിരൽകൊണ്ട് ഇടതുകൈവെള്ളയിലിട്ട ഭസ്മത്തിൽ ''ഓം നമഃശിവായ'' എന്നെഴുതിയതിനുശേഷം വലതുകൈ കൊണ്ട് ഭസ്മം പൊത്തിപ്പിടിച്ച് 'ഓം നമശ്ശിവായ'' എന്നു പത്തുപ്രാവശ്യം ജപിച്ചു ഒരു നുള്ളു ഭസ്മം വലതുകൈകൊണ്ടെടുത്ത് ഉച്ചിയിൽവെച്ച് വിരൽ അമർത്തിത്തിരുമ്മണം. അതിൽപ്പിന്നെ കൈവെള്ളയിലെ ഭസ്മം കുഴയാനുള്ള വെള്ളം വീഴ്ത്തി രണ്ടു കൈകളുടേയും നടുവിരലും അണിവിരലും ചെറുവിരലും ചേർത്ത് ''ഓം നമഃശിവായ'' എന്നു മനസ്സിൽ ജപിച്ച് ശരിക്കു മർദ്ദിക്കണം (ചാലിക്കണം). എല്ലാ വിരലിലും ശരിക്കു പുരണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യമായി രണ്ടുകൈയ്യും ഉയർത്തി മുൻപറഞ്ഞ മൂന്നുവിരലുകൾ ''ഓം നമശ്ശിവായ'' എന്നുജപിച്ചുകൊണ്ട് ഉച്ചിയിൽ തൊടണം. അതിനുശേഷം നെററിയിൽ മൂന്നുവരകൾ വരത്തക്കവിധം ആദ്യം വലത്തുകൈയിലെ മുൻപറഞ്ഞ വിരലുകൾ നിവർത്തിപ്പിടിച്ചുധരിക്കണം. ആ വരയിൽ കൂടെത്തന്നെ ഇടത്തുകൈവിരലുകൾ കൊണ്ടും ധരിക്കണം. പിന്നീട് കൈവെള്ളകൾ ചേർത്ത് ഉരസിയതിനുശേഷം വെള്ളം വേണ്ടിവരുന്നെങ്കിൽ ചേർത്ത് മാറിടത്തിലും ഉരങ്ങളിലും കൈത്തണ്ടകളിലും പുറത്തു താഴെ രണ്ടുവശങ്ങളിലും പൊക്കിൾഭാഗത്തും കാലിൻെറ പാദങ്ങളിലും വീഴത്തക്കവിധം ഭസ്മം ധരിക്കണം. ''ഓം നമശ്ശിവായ'' എന്ന മന്ത്രം മനസ്സിൽ ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഭസ്മം ധരിക്കേണ്ടത്. പിന്നീട് കൈ കഴു

കണം. നെററിയിലും മാറിടത്തിലും തോരംഭാഗത്തിനു താഴെയും യഥായോഗ്യം ചന്ദനം തൊടണം. വൈകുന്നേരം ജലം കൂടാതെയാണ് ഭസ്മം ധരിക്കേണ്ടത്.

എല്ലാദേവന്മാരുടെ പൂജകരംക്കും പിതൃകർമ്മത്തിനും ചന്ദനം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതുകൊണ്ട് ചന്ദനത്തിൻെറ വൈശിഷ്ഠ്യം വ്യക്തമാണ്. അനവധി രോഗങ്ങളുടെ ചികിൽസകരംക്കും ചന്ദനത്തിന് അതിപ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണുള്ളത്. തലവേദനയ്ക്ക് ചന്ദനം കൈകണ്ട ദിവ്യൗഷധമാണ്. നെററിയിൽ ചന്ദനം തേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് തലയ്ക്ക് കുളിർമ്മയും മനസ്സിന് ഏകാന്തതയും കിട്ടുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തം. മസ്തിഷ്കനാഡികളുടെ കേന്ദ്രസ്ഥാനമാണ് ഭ്രൂമധ്യം. മാറിടവും അനേക നാഡികളുടെ സ്ഥാനമാണ്. അവിടങ്ങളിൽ ചന്ദനം ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മസ്തിഷ്കത്തിലെ നാഡികരംക്കും തണുപ്പും ശക്തിയും കിട്ടും. ആദ്ധ്യാത്മിക സാധനകരംക്ക് ഭസ്മവും ചന്ദനവും ധരിച്ചുവരുന്നതിൻെറ അടിസ്ഥാനതത്വം മേൽ പറഞ്ഞ നാഡികളുടെ ശുദ്ധിയും ശക്തിസമ്പാദനവുമാണ് എന്നു ചുരുക്കം.

നാമജപം

ജപശബ്ദത്തിൻെറ അർത്ഥം

''ജ''കാരോ ജന്മവിച്ഛേദഃ
പകാരഃ പാപനാശനഃ
തസ്മാത് ജപഇതിപ്രോക്താ
ജന്മപാപ വിനാശകംഃ

'ജ'കാരത്തിൻെറ അർത്ഥം ജന്മാജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതെന്നും ''പ'' കാരത്തിൻെറ അർത്ഥം പാപം നശിപ്പിക്കുന്നതെന്നും ആകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ജനനമരണ രൂപമാകുന്ന

സംസാരദുഃഖത്തെയും പാപത്തേയും നശിപ്പിക്കുന്നതാണ് ''ജപം'' എന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു. ഹിന്ദുക്കരം ഭഗവന്നാമ ജപസമ്പ്രദായം അനാദികാലം മുതൽ തങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതചര്യകളിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതും നിർബന്ധവുമായ ഓരാചാരാനുഷ്ഠാനമായി കണക്കാക്കിവരുന്നു. ബുദ്ധമതക്കാരും ജൈനരും ഈ രീതി പകർത്തിയിട്ടുണ്ട്. കത്തോലിക്കരും മുസ്ലീംമതസ്ഥരും ഈ സമ്പ്രദായം ആചരിച്ചു വരുന്നുണ്ട്.

നാമ ജപം സനാതനധർമ്മത്തിൻെറ ആദ്ധ്യാത്മിക കർമ്മകാണ്ഡത്തിലെ അധിഷ്ഠാന നിലയാണ്. നാമജപം കൊണ്ട് എല്ലാ സിദ്ധികളും പ്രാപിക്കാൻ കഴിയുന്നു. കലികാലത്തു വിശേഷിച്ചും, ഈ ആശയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി. 'യജ്ഞാനാം ജപ യജ്ഞോ ƒസ്മി'' എന്ന് ശ്രീ കൃഷ്ണഭഗവാൻ ഗീതയിൽ അരുളിചെയ്യുന്നു. (ഗീത- 10 -25). ജപം ഒരു ആദ്ധ്യാത്മിക വ്യായാമമാകുന്നു. ജപം കൊണ്ട് നമ്മുടെ മാനസികവും ബുദ്ധിപരവുമായ മണ്ഡലങ്ങളിൽ ആത്മോന്മുഖമായ ഒരു സുനിശ്ചിതത്വം സംജാതമാകുന്നു. മനസ്സിനു മോചനവും ബുദ്ധിക്കു നിസ്വാർത്ഥതയും നൈർമ്മല്യവും ഉണ്ടായിത്തീരുകയും ക്രമേണ ആത്മബോധാനുഭവം കൈവരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശാസ്ത്രവിധിപ്രകാരം ജപം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന സാധകന് ആന്തരികമായ ചില സൂക്ഷ്മ പരിവർത്തനങ്ങരം അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ്. മനോമാലിന്യജന്യങ്ങളായ ദുർവിചാരങ്ങരം സ്വാഭാവികമായിക്രമേണ കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞു തീരെ ഇല്ലാതായിത്തീരും. സത്യം, പ്രേമം, ദയ, ക്ഷമ, മനസ്സമാധാനം, വിനയം, ഉദാരത, പരിശുദ്ധി മുതലായ ഗുണങ്ങരം വർദ്ധിച്ചുതുടങ്ങും. ജപകർത്താവ് നിരാശയിൽനിന്നു ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തിലേക്കും സങ്കുചിത ചിന്താഗതിയിൽ നിന്ന് വിശാലതയിലേക്കും മരണത്തിൽനിന്ന് അമരത്വത്തിലേക്കും അതായത് അസത്ത് ആകുന്ന അജ്ഞാനാന്ധകാരത്തിൽ നിന്ന് സഭേദ് വ്യതിരിക്തവും സച്ചിദാനന്ദ ചിന്മാത്രവും നിരന്തരശാന്തവും സർവ്വതന്ത്രസ്വതന്ത്രവുമായ

സ്വസ്വരൂപത്തിലേക്ക് കുതിച്ചുയരുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവിത ലക്ഷ്യമായ കൈവല്യപ്രാപ്തി ലഭിക്കുന്നു എന്ന് താല്പര്യം.

ജപത്തിനുള്ള സ്ഥാനം

ജപം, ധ്യാനം, പാരായണം മുതലായവയ്ക്കു മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി അവരവരുടെ വീടുകളിൽ തന്നെ ഒരു ചെറിയമുറി (അകം) ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതിനുള്ളിൽ ദേവീദേവൻമാരുടെ ചിത്രങ്ങൾ വെയ്ക്കുകയും അവിടം എപ്പോഴും പരിശുദ്ധമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. ചിത്രങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ വെളുപ്പാൻകാലത്തും സന്ധ്യയ്ക്കും വിളക്കു കത്തിക്കുകയും ചന്ദനത്തിരി മുതലായ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ പുകയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം. ജപം, ധ്യാനം, പാരായണം, ഭജന തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് മാത്രമേ ആ മുറി ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ. കുളി കഴിഞ്ഞ് ശുഭ്രവസ്ത്രം ധരിച്ച് മുറിയിൽ വലതു കാൽവെച്ച് തൊഴുകൈയോടുകൂടി പ്രവേശിക്കണം. വിളക്കും ചന്ദത്തിരിയും കത്തിച്ചതിനു ശേഷം ശുദ്ധമായ ആസനത്തിന്റെ അടുത്ത് (പുല്ലുപായോ. തടുക്കോ ആകാം. അവയ്ക്ക് പുറത്ത് ശുദ്ധവസ്ത്രം ഇട്ടിരിക്കണം) കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായിനിന്ന്

''പൃഥ്വീതി മന്ത്രസ്യമേരുപൃഷ്ഠ ഋഷിഃ''

എന്നുചൊല്ലി വലതുകയ്യുടെ മോതിര വിരലിന്റേയും നടുവിരലിന്റേയും അഗ്രഭാഗത്തിനു താഴെയുള്ള വരകളിൽ തള്ളവിരലിന്റെ അഗ്രം ചേർത്ത് ചൂണ്ടാണിവിരലും ചെറുവിരലും നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് ശിരസ്സിൽ തൊടുക. പിന്നീട് വിരലുകൾ അതേ തരത്തിൽത്തന്നെ ''സുതലംച്ഛന്ദഃ'' എന്നുചൊല്ലി മൂക്കിന്റെ അടിഭാഗത്തും ''കൂർമ്മോദേവതാ'' എന്ന് ചൊല്ലി ഹൃദയത്തിലും തൊടുക. അതിനുശേഷം തൊഴുതുകൊണ്ട്

* ''പൃഥ്വിത്വയാ ധൃതാ ലോകാ
ദേവിത്വം വിഷ്ണുനാ ധൃതാ
ത്വം ച ധാരയമാം ദേവി
പവിത്രം കുരുചാസനം'''

---

* അല്ലയോ ഭൂമിദേവി അവിടുന്ന് ലോകത്തെ ധരിക്കുന്നു. വിഷ്ണു അവിടുത്തെ ധരിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് എന്നെ ധരിക്കേണമേ ഈ ആസനം ശുദ്ധീകരിക്കേണമേ,

എന്നുചൊല്ലി ഭൂമിതൊട്ടുവന്ദിച്ചതിനുശേഷം കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായി നിവർന്നിരിക്കണം. ''സ്ഥിരസുഖമാസനം'' എന്നു യോഗ ദർശനത്തിൽ പറയുന്നു. സുഖമായിട്ട് അധികസമയം ഉറച്ചിരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആസനത്തിൽ ഇരിക്കണമെന്നർത്ഥം

* അരക്കെട്ടിനു മുകളിലുള്ള ശരീരം, തല, കഴുത്ത്, ഈ ഭാഗങ്ങളെ നേരേ നിവർത്തി ഇളക്കമില്ലാത്ത രീതിയിൽ ഉറച്ചിരിക്കണം. ഇടം, വലം, പിൻപ് നോക്കരുത് എന്ന് ഗീതയിൽ ആസനത്തെ (ഇരിപ്പിനെ) പ്പററി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലു വളയാതെ ഇരിക്കുക എന്നതാണ് ഇരിപ്പിനെപ്പററിയുള്ള വ്യവസ്ഥ. യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ അനവധി ആസനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. നാമജപത്തിനു മേൽസൂചിപ്പിച്ച തരത്തിൽ ചമ്രം പടിഞ്ഞിരുന്നാൽ മതിയാകും. ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കാൻ താല്പര്യമുള്ളവർ ആചാര്യന്മാരെ സമീപിച്ച് അവരിൽനിന്ന് പരിശീലിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അല്ലാതെ പുസ്തകത്തെ ഗുരുവാക്കുന്നതു ശരിയല്ല.

ശാന്തിമന്ത്രങ്ങൾ

ഓം തത്സത് പരമാത്മനേ നമഃ

1

ഓം. ശം നോ മിത്രഃ ശം വരുണഃ. ശം നോ
ഭവത്വര്യമാ. ശം ന ഇന്ദ്രോ ബൃഹസ്പതിഃ. ശം
നോ വിഷ്ണുരുരുക്രമഃ. നമോ ബ്രഹ്മണേ. നമസ്തേ
വായോ. ത്വമേവ പ്രത്യക്ഷം ബ്രഹ്മാസി.
ത്വാമേവ പ്രത്യക്ഷം ബ്രഹ്മ വദിഷ്യാമി. ഋതം
വദിഷ്യാമി. സത്യം വദിഷ്യാമി. തന്മാമവതു.
തദ്വക്താരമവതു. അവതു മാം. അവതു
വക്താരം. ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(കൃഷ്ണയജുർവേദം. തൈ. ആ. 1. 1.)

---

* '' സമം കായ ശിരോഗ്രീവം
ധാരയന്ന ചലംസ്ഥിരഃ''

(ഗീത- 6- 12)

2

ഓം സഹനാവവതു. സഹ നൗ ഭുനക്തു.
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ. തേജസ്വി നാവ-
ധീതമസ്തു. മാ വിദ്വിഷാവഹൈ.
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(കൃ. യ. വേ. തൈ. 2. 1. 1.)

3

ഓം യശ്ഛന്ദസാമൃഷഭോ വിശ്വരൂപഃ
ഛന്ദോഭ്യോ॰ധ്യമൃതാത് സംബഭൂവ. സ
മേന്ദ്രോ മേധയാ സ്പൃണോതു. അമൃതസ്യ ദേവ
ധാരണോ ഭൂയാസം. ശരീരം മേ വിചർഷണം.
ജിഹ്വാ മേ മധുമത്തമാ. കർണ്ണാഭ്യാം ഭൂരി
വിശ്രുവം. ബ്രഹ്മണഃ കോശോ॰സി. മേധയാ
പിഹിതഃ. ശ്രുതം മേ ഗോപായ. ഓം ശാന്തിഃ
ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

(തൈ. ആ. 7. 4.)

4

ഓം അഹം വൃക്ഷസ്യ രേരിവാ. കീർത്തിഃ
പ്പൃഷ്ഠംഗിരേരിവ. ഊർദ്ധ്വപവിത്രോ വാജിനീവ
സ്വമൃതമസ്മി. ദ്രവിണം സവർച്ചസം. സുമേധാ
അമൃതോക്ഷിതഃ ഇതി ത്രിശങ്കോർവേദാനു-
വചനം. ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(തൈ ആ. 7. 10.)

5

ഓം പൂർണ്ണമദഃ പൂർണ്ണമിദം പൂർണ്ണാത് പൂർണ്ണമുദച്യതേ.
പൂർണ്ണസ്യ പൂർണ്ണമാദായ പൂർണ്ണമേവാവശിഷ്യതേ.
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

(ബൃ. ഉ. 8. 1. 1.)

6

ഓം ആപ്യായന്തു മമാംഗാനി വാക്പ്രാണ-
ശ്ചക്ഷുഃ ശ്രോത്രമഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച
സർവ്വാണി. സർവ്വം ബ്രഹ്മൗപനിഷദം. മാഹം
ബ്രഹ്മ നിരാകുര്യാം. മാ മാ ബ്രഹ്മ നിരാക-

രോത്. അനിരാകരണമസ്ത്വനിരാകരണം മേ/സ്തു. തദാത്മനി നിരതേ യ ഉപനിഷൽസു ധർമ്മാ-സ്തേ മയി സന്തു തേ മയി സന്തു.

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

(സാ. വേ. ഛാ. ഉ. 1. 1.)

7

ഓം വാങ്ങ് മേ മനസി പ്രതിഷ്ഠിതാ, മനോ മേ വാചി പ്രതിഷ്ഠിതം. ആവിരാവീർ മ ഏധി. വേദസ്യ മ ആണീസ്ഥഃ. ശ്രുതം മേ മാ പ്രഹാസീഃ. അനേനാധീതേനാഹോരാത്രാൻ സന്ധാമി. ഋതം വദിഷ്യാമി. സത്യം വദിഷ്യാമി. തന്മാമവതു. തദ്വക്താരമവതു. അവതു മാം. അവതു വക്താരമവതു വക്താരം.

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(ഋ. വേ. ഐ. ഉ. 1. 1.)

8

ഓം ഭദ്രം നോ അപിവാതയ മനഃ.

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(ഋ. വേ. 10. 20. 1.)

9

ഓം ഭദ്രം കർണ്ണേഭിഃശ്രുണുയാമ ദേവാഃ, ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിര്യജത്രാഃ. സ്ഥിരൈരംഗൈസ്തുഷ്ടുവാംസസ്തനൂഭിഃ, വ്യശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ. ഓം സ്വസ്തി ന ഇന്ദ്രോ വൃദ്ധശ്രവാഃ, സ്വസ്തി നഃ പൂഷാ വിശ്വവേദാഃ, സ്വസ്തി നസ്താർക്ഷ്യോ അരിഷ്ടനേമിഃ, സ്വസ്തി നോ ബൃഹസ്പതിർദധാതു.

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(തൈ. ആ. 1. 1. 1)

10

ഓം യോ ബ്രഹ്മാണം വിദധാതി പൂർവ്വം
യോ വൈ വേദാംശ്ച പ്രഹിണോതി തസ്മൈ
തം ഹ ദേവമാത്മബുദ്ധിപ്രകാശം
മുമുക്ഷുർവൈ ശരണമഹം പ്രപദ്യേ.

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.

(ശ്വേ. ഉ. 6. 18.)

"സർവ്വഹിതമംഗള പ്രാർത്ഥന"

ഹരിഃ ഓം തത്സത് പരമാത്മനേ നമഃ
ഓം ശ്രീ ഗണേശായ നമഃ
ഓം ശ്രീ സരസ്വത്യൈ നമഃ
ഓം ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ

ഓം പൂർണ്ണമദഃ പൂർണ്ണമിദം
പൂർണ്ണാത് പൂർണ്ണമുദച്യതേ
പൂർണ്ണസ്യ പൂർണ്ണമാദായ
പൂർണ്ണമേവാവശിഷ്യതേ:
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

1. വിനായകം ഗുരും ഭാനും
ബ്രഹ്മവിഷ്ണുമഹേശ്വരാൻ
സരസ്വതീം പ്രണമ്യാദൗ
സർവ്വകാമാർത്ഥ സിദ്ധയേ.

2. സർവ്വേ f ത്ര സുഖിനഃസന്തു
സർവ്വേ സന്തു നിരാമയാഃ
സർവ്വേ ഭദ്രാണി പശ്യന്തു
മാ കശ്ചിദ് ദുഖഭാഗ് ഭവേത്.

3. ദുർജ്ജനഃ സജ്ജനോ ഭൂയാത്
സജ്ജനഃ ശാന്തിമാപ്നുയാത്
ശാന്തോ മുച്യേത ബന്ധേഭ്യോ
മുക്തഃശ്വാസാൻ വിമോചയേത്.

4. കാലേ വർഷതു പർജ്ജന്യഃ
പൃഥിവീ സസ്യശാലിനീ
ദേശോയം ക്ഷോഭരഹിതോ
ബ്രാഹ്മണാസ്സന്തു നിർഭയാഃ

5. സ്വസ്തി പ്രജാഭ്യഃ പരിപാലയന്താം
ന്യായ്യേന മാർഗ്ഗേണ മഹീം മഹീശാഃ
ഗോബ്രാഹ്മണേഭ്യഃ ശുഭമസ്തുനിത്യം
ലോകാഃ സമസ്താഃ സുഖിനോ ഭവന്തു.

"ഗുരുപരമ്പരാസ്മരണം"

ഓം നാരായണം പദ്മഭൂവം വസിഷ്ഠം
ശക്തിം ച തത്പുത്ര പരാശരം ച
വ്യാസം ശുകം ഗൗഡപദം മഹാന്തം
ഗോവിന്ദയോഗീന്ദ്രമഥാസ്യ ശിഷ്യം

ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യമഥാസ്യ പദ്മ-
പാദം ച ഹസ്താമലകം ച ശിഷ്യം
തംത്രോടകം വാർത്തികകാരമന്യാ-
നസ്മദ്ഗുരൂൻ സന്തതമാനതോഽസ്മി.

നമസ്തസ്മൈ തീർത്ഥപാദസംപ്രദായാദിഹേതവേ
ശ്രീമത് പരമഭട്ടാരദേവായ പരമാത്മനേ.

ജ്ഞാനാനന്ദസുധാസിന്ധു-
ശായിനം നരകാന്തകം
നാരായണം നുമോ ഭേദ-
വാദിരാക്ഷസഭീകരം.

നമസ്തസ്മൈ നീലകണ്ഠ-
തീർത്ഥപാദായയോഗിനേ
ശ്രുതിമസ്തകകൈലാസ-
ഗിരിശൃംഗ വിഹാരിണേ.

വിദ്യാധിരാജപാദാബ്ജ-
സേവാലാലസമാനസം
ശ്രീതീർത്ഥപാദപരമ-
ഹംസസദ്ഗുരുമാശ്രയേ.

നാരായണസമാരംഭാം
ശങ്കരാചാര്യമദ്ധ്യമാം
അസ്മദാചാര്യപര്യന്താം

ഓം നമോ ബ്രഹ്മാദിഭ്യോ ബ്രഹ്മ വിദ്യാ-
സമ്പ്രദായ കർത്തൃഭ്യോ
വംശ ഋഷിഭ്യോ മഹദ്ഭ്യോ-
നമോ ഗുരുഭ്യഃ സർവ്വോപ പ്ലവരഹിതഃ
പ്രജ്ഞാന ഘനഃ പ്രത്യഗർത്ഥോ
ബ്രഹ്മൈവാഹമസ്മി ബ്രഹ്മൈവാഹസ്മി
ബ്രഹ്മൈവാഹസ്മി
''ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തി''

" മന്ത്രോപാസന "

ഗണപതി രാമകൃഷ്ണ ശിവനാരായണാദി ദേവന്മാരുടെയും ലക്ഷ്മി സരസ്വതി ദുർഗ്ഗ തുടങ്ങിയ ദേവിമാരുടെയും നാമങ്ങൾ മന്ത്രങ്ങളാകുന്നു.

''മനനത്രാണധർമ്മാണോ മന്ത്രാഃ''

എന്ന പ്രമാണമനുസരിച്ച് മന്ത്രങ്ങളെ അനുസന്ധാനം ചെയ്യുന്നവർക്ക് (ജപകർത്താക്കൾക്ക്) ജനനമരണജരാവ്യാധി ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷയും ചിന്തശക്തിയുംവിജ്ഞാനവും വിദ്യയും ആത്മജ്ഞാനവും സിദ്ധിക്കുമെന്നും താല്പര്യം. മന്ത്രങ്ങൾ വിധി അനുസരിച്ച് കൃത്യനിഷ്ഠയോടുകൂടി ജപിക്കുന്നവർക്ക് പല പ്രകാരങ്ങളിലുള്ള സിദ്ധികളും സർവ്വോപരി മനഃശാന്തിയും അനുഭവപ്പെടുമെന്ന് ശാസ്ത്രം വിധിക്കുന്നു. വിശേഷിച്ചും, കലിയുഗത്തിൽ നാമജപത്തിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ എടുത്ത് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നശ്വരങ്ങളും ദുഃഖ സംദായകങ്ങളുമായ പ്രാപഞ്ചികവിഷയങ്ങളിൽ സദാപി വ്യവഹരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചഞ്ചല മനസ്സിനെ ശാശ്വതവും നിരന്തരാനന്ദമയവുമായ ആത്മാവിൽ ചിരസ്ഥായിയായി ഉറപ്പിക്കുന്നതിനും നാമജപം പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നു. വാല്മീകി നാരദാദി മഹർഷീശ്വരന്മാർ നാമജപം കൊണ്ട് തന്നെയാണ് ആദ്ധ്യാത്മികനഭോമണ്ഡലത്തിലെ സമുജ്ജ്വലതാരങ്ങളായി പ്രശോഭിക്കുന്നതെന്ന് രാമായണ ഭാഗവതാദി പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽനിന്നും വെളിവാകുന്നു. അനശ്വരമായ ആത്മസാക്ഷാ

ത്കാരം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാമഹാത്മാക്കളും നാമജപത്തിൽ ആരംഭിച്ച് തങ്ങളുടെ സമുന്നതസ്ഥാനത്ത് എത്തിയവരാണ് എന്നത്, സ്വപ്രമാണം സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാകുന്നു. അതു കൊണ്ട് നാമജപം ഏവർക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് സിദ്ധിക്കുന്നു.

ഇഷ്ടദേവത

വിവരണം

ഈശ്വരവിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് പാരമ്പര്യമായോ സ്വയം തിരഞ്ഞെടുത്തതോ ആയ ഒരു ഇഷ്ടദേവതയുണ്ടാകും. അവരവരുടെ ഇഷ്ടദേവതകളുടെ നാമങ്ങൾ മന്ത്രങ്ങളായിട്ടാണ് ഗണിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. സനാതനധർമ്മഗ്രന്ഥങ്ങൾ സാത്ത്വികോപാസകർക്ക് ആദിത്യൻ, ഗണപതി, വിഷ്ണു, (ശ്രീകൃഷ്ണൻ, ശ്രീരാമൻ മുതലായ അവതാരങ്ങൾ വിഷ്ണുവിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു) ദേവി (സരസ്വതി, ലക്ഷ്മി, ദുർഗ്ഗ മുതലായ ദേവിമാർ, ശിവൻ ഈ പഞ്ചദേവതകളെയാണ് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇവരിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദേവനേയോ ദേവിയേയോ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഹിന്ദുക്കൾ ഉപാസിച്ചു വരുന്നു. ഈശ്വരനാമങ്ങളെല്ലാം മന്ത്രങ്ങളാണെന്ന് മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. ഓരോ മന്ത്രത്തിനും അതാതു മന്ത്രദ്രഷ്ടാക്കളായ ഓരോ ഋഷിയും, ഛന്ദസ്സും, ദേവതയും ഉണ്ട്. മന്ത്രം ഏതു വൃത്തത്തിൽ ആകുന്നു പ്രയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഛന്ദസ്സും ഏതു ദേവതയെ ആണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് എന്ന് ദേവതയും ആ ആ ദേവതയുടെ രൂപഭാവാദികൾ എങ്ങനെയെന്ന് വിശദീകരിക്കുന്നത് ധ്യാനശ്ലോകവുമാകുന്നു. മന്ത്രോപാസന അഥവാ നാമജപം ഫലപ്രാപ്തിയിലെത്തുന്നതിന് ആ മന്ത്രദ്രഷ്ടാവിന്റെ അനുഗ്രഹം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആയതിലേക്കാണ് ആ ഋഷിയെ ആദ്യം സ്മരിക്കുന്നത്. മന്ത്രഫലപ്രാപ്തിക്ക് അതിനെ ആച്ഛാദനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഛന്ദസ്സിന്റെ സ്മരണയും ആവശ്യമാണെന്ന് ശ്രുതിസ്മൃതികൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഉപാസ്യദേവതയുടെ അനുഗ്രഹത്തിന് ആദ്യമായി ആ ദേവതയെ സ്മരിക്കുന്നതായിട്ടുള്ള ഭാവനയും വേണം. ഇത്രയു

മാണ് ഋഷ്യാദികളുടെ ഏററവും ചുരുങ്ങിയ വിവരണം ധ്യാന ശ്ലോകത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന രൂപത്തിലും ഭാവത്തിലും മനസ്സ് ഉറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മൂലമന്ത്രം ചുരുങ്ങിയത് ''108 ഉരുവെങ്കിലും ദിവസേന രാവിലെയും സന്ധ്യയ്ക്കും ജപം ക്കയാണ് സാമാന്യ നിയമം.

ആസനത്തിൽ ഉറച്ചിരുന്ന് മേൽ പ്രസ്താവിച്ച വിധം പ്രാർത്ഥിച്ചതിന് ശേഷം ''അസ്യശ്രീ ഇന്നമഹാമന്ത്രസ്യ, ഇന്ന ഋഷി എന്ന് ഉച്ചിയിലും, ഇന്ന ഛന്ദസ് എന്ന് ചുണ്ടിലും, ഇന്ന ദേവത എന്ന് ഹൃദയത്തിലും കൈവിരലുകൾ വെച്ച് സ്പർശിക്കണം. പിന്നീട് തൊഴുതുപിടിച്ച് ധ്യാനശ്ലോകം ചൊല്ലിയതിനുശേഷം മൂലമന്ത്രം ജപിക്കാൻ തുടങ്ങണം. ചുരുങ്ങിയത് 108 ഉരുവെങ്കിലും ജപിക്കണം. ജപം എണ്ണം തികഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യം തുടങ്ങിയതുപോലെ ഋഷിയും ഛന്ദസ്സും ദേവതയും പറഞ്ഞ് യഥാസ്ഥാനം സ്പർശിച്ച് ധ്യാന ശ്ലോകം ചൊല്ലണം. അനന്തരം ഇഷ്ടദേവൻെറ രൂപത്തിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ച് ധ്യാനനിരതനായി കുറെ സമയം കൂടി ഇരിക്കണം. (ധ്യാന ശ്ലോകത്തിൽ വിവരിക്കപ്പെട്ട രൂപം വിശാലമായ ആകാശത്തിൽ വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന സൂര്യപ്രകാശത്തിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായി ഭാവന ചെയ്തുകൊണ്ട് ജപിക്കണം. മനസ്സ് ആ രൂപത്തിൽ ഉറപ്പിക്കണം) അതിനി ശേഷം ശ്രീമദ്ഭഗവദ്ഗീത, വിഷ്ണുസഹസ്രാദി നാമങ്ങൾ മുതലായവയും മററ് സ്തോത്രങ്ങളും ഏതെങ്കിലും ഒരു പുരാണവും സമയോചിതം പാരായണംചെയ്യണം.

''ആദിത്യം ഗണനാഥംച
ദേവീം രുദ്രംച കേശവം
പഞ്ചദൈവതമിത്യുക്തം
സർവ്വകർമ്മസുപൂജയേത്''

ജപാനുഷ്ഠാനത്തിനുള്ള മന്ത്രങ്ങൾക്ക് ഋഷി, ഛന്ദസ് ദേവത ഈ മൂന്നെണ്ണം അതിപ്രധാനങ്ങളാണ്. ഓരോ മന്ത്രത്തിനും അതാതു മന്ത്രങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച ഓരോ ഋഷികളും വേദത്തിൽ ആ മന്ത്രം ഏതു ഛന്ദസ്സിൽ നിൽക്കുന്നു എന്നു കാണിക്കുന്ന ഛന്ദസ്സുകളും ധ്യാനദേവതയുടെ രൂപഭാവങ്ങളെ വ്യക്തമാക്കുന്ന ധ്യാനശ്ലോകങ്ങളുമുണ്ട്. മന്ത്രദ്രഷ്ടാവായ ഋഷിയെ ഭക്തിയോടു സ്മരിച്ചതിനുശേഷം ജപം ആരംഭിച്ചാൽ ആ ഋഷിയുടെ അനുഗ്രഹംകൊണ്ട് മന്ത്രസിദ്ധി കൈവരും. ഛന്ദസ്സിന്റെ സ്മരണകൊണ്ട് മന്ത്രാധിഷ്ഠാന ദേവതയുടെ മറവുമാറുന്നു. ഇഷ്ടദേവതാധ്യാനശ്ലോകത്തിന്റെ നിരന്തരമായ അർത്ഥചിന്തനവും സ്മരണയും കൊണ്ട് ധ്യാനം ഉറച്ച് ഏകാഗ്രത സിദ്ധിക്കുന്നു.

ഗണപതി മന്ത്രം

അഷ്ടാക്ഷരം, ഗണകഃ, ഋഷി നിചൃഗ്ഗായത്രീ ഛന്ദഃ
ശ്രീ മഹാഗണപതിർ ദേവതാ.

ധ്യാനം

സിന്ദൂരാഭം ത്രിനേത്രം പൃഥുതരജഠരം
ഹസ്തപദ്മൈർ ധാനം
ദന്തം പാശാങ്കുശേഷ്ടാന്യുരുകരവിലസദ്
ബീജപൂരാഭിരാമം
ബാലേന്ദുദ്ദ്യോതിമൌലിംകരിപതദവിനം
ദാനപൂരാർദ്രഗണ്ഡം.
ഭോഗീന്ദ്രാബദ്ധഭൂഷം ഭജത് ഗണപതിം
രക്ത വസ്ത്രാംഗരാഗം.

മൂലമന്ത്രം

''ഗംഗണപതയേനമഃ''

സരസ്വതി, അഷ്ടാക്ഷര മന്ത്രം

ബ്രഹ്മാ ഋഷിഃ ഗായത്രീ ഛന്ദഃ
സരസ്വതീ ദേവതാ.

ധ്യാനം

പഞ്ചാശലിഭിർ വിഭക്തമുഖദോഃ
പത്സന്ധിവക്ഷസ്ഥലാം
ഭാസ്വന്മൗലിനിബദ്ധചന്ദ്രശകലാം
ആപീനതുംഗസ്തനീം
മുദ്രാമക്ഷഗുണം സുധാഢ്യകലശം
വിദ്യാംച ഹൈസ്താം ബുർജ
ബിഭ്രാണം വിശദപ്രഭാം ത്രിനയനാം
വാഗ്ദേവതാ മാശ്രയേ.

മൂലമന്ത്രം

''സംസരസ്വത്യൈ നമഃ

വിഷ്ണുഅഷ്ടാക്ഷര മന്ത്രം

സാദ്ധ്യനാരായണ ഋഷിഃ ദൈവീഗായത്രീഛന്ദഃ
പരമാത്മാ ദേവതാ.

ധ്യാനം

ഉദ്യൽകോടിദിവാകരാഭമനിശം
ശംഖം ഗദാ പങ്കജം
ചക്രം ബിഭ്രതമിന്ദിരാവസുമതീ
സംശോഭി പാർശ്വദ്വയം
കേയൂരാംഗദഹാരകുണ്ഡലധരം
പീതാംബരംകൗസ്തുഭോ
ദീപ്തം വിശ്വധരം സ്വവക്ഷസി
ലസച്ഛ്രീവത്സചിഹ്നം ഭജേ.

മൂലമന്ത്രം

ഓം നമോനാരായണായ

വിഷ്ണുദ്വാദശാക്ഷരി മന്ത്രം

പ്രജാപതിഃ ഋഷിഃ ഗായത്രീഛന്ദഃ
വാസുദേവോ ദേവതാ.

ധ്യാനം

ഓം വിഷ്ണും ശാരദചന്ദ്രകോടി സദൃശം
ശംഖം രഥാംഗം ഗദാ-
മംഭോജം ദധതം സിതാബ്ജനിലയം
കാന്ത്യാ ജഗന്മോഹനം
ആബദ്ധാംഗദഹാരകുണ്ഡല മഹാ
മൗലിം സ്ഫുരൽകങ്കണം
ശ്രീവത്സാങ്കമുദാരകൗസതുഭധരം
വന്ദേ മുനീന്ദ്ര സ്തുതം.

മൂലമന്ത്രം

ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ

ശിവപഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രം

വാമദേവഃ ഋഷിപങ്ക്തിഛന്ദഃ
സദാശിവരുദ്രോ ദേവതാ

ധ്യാനം

ബിഭ്രദ്ദോർഭിഃ കുഠാരംമൃഗമഭയവരൗ
സുപ്രസന്നോ മഹേശഃ
സർവ്വാലങ്കാരദീപ്തഃ സരസിജനിലയോ
വ്യാഘ്രചർമ്മാത്തവാസാഃ
ധ്യേയോമുക്താ പരാഗാമൃതരസകലിതാ-
ദ്രീപ്രഭഃ പ്രഞ്ച വക്ത്ര:
ത്ര്യക്ഷഃ കോടീരകോടീഘടിതതുഹിനരോ-
ചിഷ്കലാ തുംഗമൗലിഃ

മൂലമന്ത്രം

ഓം നമഃശിവായ

സൂര്യമന്ത്രം

ആംഗി രസഹിരണ്യസ്തോമഃ ഋഷിഃ
തൃഷ്ടുപ്ഛന്ദഃ
ആദിത്യോ ദേവതാ

ധ്യാനം

കാലേശംഗ്രഹപഞ്ചമാർഗ്ഗനിലയം
പ്രാചീ മുഖം വർത്തുളം
രക്തം രക്ത വിഭൂഷണം ധ്വജ രഥ-
ഛത്രശ്രിയാ ശോഭിതം
സപ്താശ്വ കമലശ്ചയാന്വിതകരം
പത്മാസനം കാശ്യപം
മേരോർ ദിവ്യഗിരേഃ പ്രദക്ഷിണകരം
സേവാമഹേ ഭാസ്കരം.

മൂലമന്ത്രം

ഓം ആദിത്യായ നമഃ

ഇവിടംവരെ പഞ്ചദേവതകളുടേയും (വിഷ്ണുവിൻെറ രണ്ടു മന്ത്രമടക്കം) ആറുമന്ത്രം ഋഷി! ദേവതാഛന്ദസ്സുകളോടുകൂടി ചേർത്തിരിക്കുന്നു. ഇനി ശ്രീരാമൻ, ദക്ഷിണാമൂർത്തി എന്നീ ദേവതകളുടെ ഓരോ മൂലമന്ത്രങ്ങൾ ഋഷ്യാദി സഹിതംഅടിയിൽ കൊടുക്കുന്നു.

ശ്രീരാമമന്ത്രം

ബ്രഹ്മാഋഷിഃ ഗായത്രീഛന്ദഃ
ശ്രീരാമോ ദേവതാ.

ധ്യാനം

കാളാംഭോധരകാന്തികാന്തമനിശം
വീരാസനാദ്ധ്യാസിതം
മുദ്രാംജ്ഞാനമയിംദധാനമപരം
ഹസ്താംബുജം ജാനുനി
സീതാം പാർശ്വഗതാം സരോരുഹകരാം
വിദ്യുന്നിഭം രാഘവം
പശ്യന്തം മകുടാംഗദാദിവിവിധാ-
കല്പോജ്ജ്വലാംഗം ഭജേ.

മൂലമന്ത്രം

രംരാമായ നമഃ

ദക്ഷിണാമൂർത്തിമന്ത്രം

ബ്രഹ്മാ ഋഷിഃ ഗായത്രീഛന്ദഃ
ദക്ഷിണാമൂർത്തിർ ദേവതാ

ധ്യാനം

സ്ഫടിക രജതവർണ്ണം മൌക്തികീമക്ഷമാലാ
മമൃതകലശവിദ്യാജ്ഞാനമുദ്രാഃകരാഗ്രൈഃ
ദധതമുരഗകക്ഷം ചന്ദ്രചൂഡം ത്രിനേത്രം
വിധൃതവിവിധ ഭൂഷം ദക്ഷിണാമൂർത്തിമീഡേഃ

മൂലമന്ത്രം

ഓം നമോ ഭഗവതേ ദക്ഷിണാമൂർത്തയേ
മഹ്യം മേധാം പ്രജ്ഞാം പ്രയച്ഛ സ്വാഹാ

പഞ്ചമഹായജ്ഞം

ഗൃഹസ്ഥന്മാർക്ക് സ്വാശ്രമജീവിത കർമ്മങ്ങളിൽ അറിഞ്ഞും അറിയാതേയും ഹിംസാദി പാപങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. അവയുടെ നിവൃത്തിക്കുവേണ്ടി വേദസ്മൃത്യാദി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഞ്ചമഹായജ്ഞം വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. അതനുസരിച്ച് ഓരോരുത്തരും ദിനംപ്രതി പഞ്ചമഹായജ്ഞം യഥാശക്തി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്.

1. അരകല്ല്, കത്തി, ഉരൽ, അടുപ്പ്, ജലപാത്രം ഇവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അനേക ചെറുപ്രാണികൾ നമ്മൾ അറിയാതെ തന്നെ അപായപ്പെടുന്നുണ്ട്.

2. അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്ന പാപത്തിനു പരിഹാരമായിട്ടു മഹർഷിമാർ ക്രമത്തിൽ ഗൃഹസ്ഥന്മാർ അഞ്ചു മഹായജ്ഞങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്നു ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

---

1. പഞ്ചസൂനാ ഗൃഹസ്ഥസ്യചുല്ലീപേഷണ്യ പസ്കരഃ
കുണ്ഡനീചോപകുംഭശ്ച ബദ്ധ്യതേയ ഇവാമിനം
മനുസ്മൃതി - 3 - 68

2. താസാംക്രമേണ സർവ്വാസാം നിഷ്കൃതർത്ഥം മഹർഷിഭിഃ
പഞ്ചാക്ളുപ്താമഹായജ്ഞാഃ പ്രസംഗം ഗൃഹമേധിനഃ
മനു. 3 - 69

3. ബ്രഹ്മയജ്ഞം, ദേവയജ്ഞം, പിതൃയജ്ഞം, ഭൂതയജ്ഞം, നരയജ്ഞം ഇവയാണ് ആ അഞ്ചു യജ്ഞങ്ങൾ. ഇതിൽ വേദപുരാണങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുന്നതും മററും ബ്രഹ്മയജ്ഞവും, ഹോമാദി ദേവയജ്ഞവും, ശ്രാദ്ധം, തർപ്പണം ആദിയായവ പിതൃയജ്ഞവും അതിഥിപൂജ നരയജ്ഞവുമാകുന്നു.

ബ്രഹ്മയജ്ഞം

ബ്രഹ്മയജ്ഞത്തെ ഈശ്വരചിന്തനം എന്ന് സാമാന്യമായി പറയാം. ഈശ്വരപരമായ പഠനപാഠനങ്ങളും ബ്രഹ്മയജ്ഞം തന്നെ. ബ്രഹ്മയജ്ഞം രണ്ടുപ്രകാരത്തിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. 1. വേദമന്ത്രങ്ങളെക്കൊണ്ട് പരമാത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള സ്തുതിപ്രാർത്ഥന ഉപാസന തുടങ്ങിയവ ചെയ്ത് ദിനചര്യ ആരംഭിക്കുന്നു. ഈശ്വരപരമായ ചിന്തകൊണ്ടും ഉപാസനകൊണ്ടും മനുഷ്യനിലുള്ള ദൈവികശക്തി ഉണർന്നു അവനു ബ്രഹ്മസാക്ഷാൽക്കാരം സിദ്ധിക്കുന്നു. 2. ഗൃഹസ്ഥൻ പ്രഭാതത്തിൽ വേദം, ഭഗവദ്ഗീത, രാമായണം, ഭാഗവതം, വാസിഷ്ഠം മുതലായ സദ്ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും പാരായണം ചെയ്യുകയും അതിലെ ഉപദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് തദനുസരണം ജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യുക. മേൽപ്പറഞ്ഞ പാരായണത്തെ സ്വാദ്ധ്യായം എന്ന് പൗരാണിക വചനപ്രകാരം പറയാം. ഇപ്രകാരമുള്ള സ്വാദ്ധ്യായം നമ്മുടെ ആത്മവികാസത്തിലേക്കുള്ള പ്രധാന മാർഗ്ഗമാകുന്നു.

ആദ്ധ്യാത്മിക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ നിത്യം പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഉൽക്കൃഷ്ടമായ ജ്ഞാനമാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പരിചയം സിദ്ധിക്കുന്നു. യഥാർ

---

3. അദ്ധ്യാപനം ബ്രഹ്മയജ്ഞം
പിതൃയജ്ഞസ്തു തർപ്പണം
ഹോമോ ദൈവോ ബലിർഭൂതൗ
നൃയജ്ഞോതിഥിപൂജനം

ത്ഥജ്ഞാനം എന്തെന്നറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ ജീവിതം ആനന്ദമായി നയിക്കാൻ കഴിയുന്നു. കൃത്യസമയത്ത് ശരിയായുള്ള സ്വാദ്ധ്യായം കൊണ്ട് ധാർമ്മിക ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ വിഷയങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കാനും അവയുടെ അഗാധചിന്തകൊണ്ട് അത്യുൽക്കൃഷ്ട തത്ത്വങ്ങളിൽ ഉറപ്പുണ്ടാകാനും ഇടയാകും. ശ്രദ്ധയും കൃത്യനിഷ്ഠയും ഉണ്ടെന്നുവരികിലേ സ്വാദ്ധ്യായത്തിൻെറ അന്തർമഹിമ സ്വാത്മീകരിക്കാൻ സാധിക്കയുള്ളു. സ്വാദ്ധ്യായം ഒരിക്കലും ഉപേക്ഷിക്കാൻ പാടില്ല. ഉദാസീനത ഉണ്ടാവുകയും പാടില്ല. മേൽ പ്രസ്താവിച്ച ഉൽക്കൃഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പഠനപാഠനങ്ങളും തദനുസൃതമായ ആചരണവും പ്രചരണവും നിത്യേന കൃത്യനിഷ്ഠയോടുകൂടി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതാണ് ബ്രഹ്മയജ്ഞം എന്ന് ചുരുക്കിപ്പറയാം.

സൂര്യചന്ദ്രാദികൾ ഊഴമനുസരിച്ച് പ്രകാശം പരത്തുക, കാററുവീശുക, ജലം മാലിന്യങ്ങൾ അകററുക എന്നിവ കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ സ്വാദ്ധ്യായവു. നിത്യേന കൃത്യനിഷ്ഠയോടുകൂടി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. വായു മുതലായവ അതാതിൻെറ കൃത്യങ്ങൾ നടത്താതിരുന്നാൽ ലോകഗതി വിഷമത്തിലാകുന്നതുപോലെ സ്വാദ്ധ്യായം നിയമാനുസരണം നടക്കാതിരുന്നാൽ ജീവിതത്തിൻെറ ലക്ഷ്യവും പുരോഗതിയും ഏററവും അപകടകരവും ജീവിതം ദുഃഖപൂർണ്ണവും ആയിത്തീരും. അതിനിടയാക്കാതെ എല്ലാവരും മേൽ പ്രസ്താവിച്ച രീതിയിലുള്ള ബ്രഹ്മയജ്ഞം യഥാവിധി ആചരിക്കേണ്ടതും തദ്ദ്വാരാ നിരന്തരാനന്ദമായ കൈവല്യപദത്തിൽ എത്തേണ്ടതുമാണ്.

ദേവയജ്ഞം

ഹോമം, അഗ്നിഹോത്രം, യാഗം മുതലായവയാണ് ദേവയജ്ഞം. വേദമന്ത്രങ്ങൾ ഉച്ചരിച്ചു ദിവ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ അഗ്നിയിൽ ഹോമിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രകൃതിശക്തികൾക്കു പുഷ്ടിയുണ്ടാകുന്നു. അന്തരീക്ഷം പരിശുദ്ധമാകുന്നു.

ദിവ്യഭാവനകൾക്കു വികാസം ഉണ്ടാകുന്നു. ശുദ്ധജലവർഷം കൊണ്ട് ധാന്യാദികളും ഫല വൃക്ഷ സസ്യാദികളും ഔഷധികളും ഗുണമേന്മയുള്ളവയായി തീരും. വേദമന്ത്രങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രാനുസാരമായ ഉച്ചാരണവും അർത്ഥചിന്തനവും കൊണ്ട് സദ്ഭാവന വർദ്ധിച്ച് ആത്മജ്ഞാനോദയം ഉണ്ടാകും. ഇതാണ് ദേവയജ്ഞത്തിന്റെ ചുരുങ്ങിയ വിവരണം.

പിതൃയജ്ഞം

''പിതൃ'' ശബ്ദത്തിന്റെ അർത്ഥം നമ്മേക്കാൾ വലിയത് എന്നാണ്. നമ്മൾക്ക് പരമമായ ഉപകാരം ചെയ്തവരും നമ്മേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠന്മാരും പൂജ്യന്മാരും ഏററവും ബഹുമാന്യരും നമ്മുടെ രക്ഷാകർത്താക്കളുമായി നാം കരുതുന്നവർക്കുവേണ്ടി ഭക്തിപൂർവ്വം ചെയ്യുന്ന സത്കർമ്മം പിതൃയജ്ഞമാണെന്ന് സാമാന്യമായി പറയാം. മാതാപിതാക്കൾ, പിതാമഹന്മാർ, പിതാമഹികൾ, പ്രപിതാമഹന്മാർ, പ്രപിതാമഹികൾ മുതലായവരെ നാം പിതൃക്കൾ എന്നു പറയുന്നു.

മഹാത്മാക്കൾ, ഋഷികൾ, മുനിമാർ, മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കർത്താക്കൾ തുടങ്ങിയ ശ്രേഷ്ഠന്മാരായവരേയും മററൊരു വിധത്തിലുള്ള പിതൃക്കളായികരുതി നാം ആരാധിച്ചു വരുന്നു. ഈ മഹാത്മാക്കൾ സമദർശികളും ജീവിതാദർശങ്ങൾ ശരിക്കു ധരിച്ചനുഭവിച്ചവരും ലോക ക്ഷേമമാത്ര തല്പരരും ആയിരുന്നു. ഇവർ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ നമ്മുടെ സമീപത്തു നിലകൊള്ളുന്നു. ഇനിയും മൂന്നാമതായി നമ്മുടെ ചുററുപാടും നിന്നു നമ്മൾക്കു ശക്തിപ്രദാനം ചെയ്യുകയും വിനാശകാരികളായ പ്രകൃതിയെ അകററുകയും ചെയ്യുന്ന ദേവീദേവന്മാരാകുന്ന പിതൃക്കൾ. മേൽപറഞ്ഞ നാലുവിധത്തിലുള്ളപിതൃക്കൾക്കും പിതൃയജ്ഞം മുഖേന ആദരവു പ്രകടമാക്കുന്നു.

പിതൃയജ്ഞം രണ്ടുപ്രകാരത്തിൽ ആചരിക്കുന്നു. ഒന്ന് ശ്രാദ്ധം, രണ്ട്, തർപ്പണം. ഒന്നാമത്തേത് പിതൃക്കളുടെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി പാലിക്കുകയും രണ്ടാമത്തേത് അവരെ

സേവിക്കുകയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ ഗുരുജനങ്ങളേയും ശ്രദ്ധയോടുകൂടി അനുസരിക്കുകയും വേണ്ട ശുശ്രൂഷാദികരം ഭക്തിയോടുകൂടി ചെയ്യുകയും വേണം. ക്ലേശം സഹിച്ചുകൂടി അവരെ സുഖികളാക്കിത്തീർക്കണം. ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം മുതലായതുകൊടുത്ത് അവരുടെ സന്തുഷ്ടി നേടണം.

അന്തരിച്ച പിതൃക്കളെസ്മരിക്കുകയും അവരുടെ സദ്ഭാവങ്ങളെ അനുകരിച്ച് ജീവിക്കുകയും ചെയ്യണം. അവരുടെ സ്മരണയ്ക്കായി പരോപകാരപ്രദങ്ങളായ സ്മാരകങ്ങരം ഏർപ്പെടുത്തണം. വിവിധപ്രകാരശ്രാദ്ധകർമ്മങ്ങരം അനുഷ്ഠിക്കണം. പിതൃയജ്ഞദ്വാരാ നമ്മരംക്കു കൃതാർത്ഥതയും സംതൃപ്തിയും ഉണ്ടാകും.

മനുഷ്യയജ്ഞം അഥവാ അതിഥി യജ്ഞം

ഗൃഹത്തിൽ വന്നുചേരുന്ന അതിഥിയെ സമയവും സന്ദർഭവും അനുസരിച്ച് സ്നേഹാദരപൂർവ്വം സൽക്കരിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ധർമ്മമാണ് പരിചിതനോ അപരിചിതനോ ആയ അതിഥി വരികയാണെങ്കിൽ മധുരഭാഷണം, നല്ല ഇരിപ്പിടം, വിശ്രമ സൗകര്യം, സ്വാദുകരങ്ങളായ അന്നപാനാദികരം എന്നിവ വിനയപൂർവ്വം സസന്തോഷം കൊടുത്താദരിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ ആരെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സഹായസഹകരണങ്ങരം ആവശ്യപ്പെടുന്നപക്ഷം യഥായോഗ്യം ചെയ്തുകൊടുക്കണം. ശരിയായ അതിഥിസൽക്കാരം സ്വയം കൃതാർത്ഥതയ്ക്കും തദ്ദ്വാരാ മനഃശാന്തിക്കും തികച്ചും കാരണമാകും.

ഭൂതയജ്ഞം

'ഭൂ' ശബ്ദം കൊണ്ട് ക്ഷുദ്രജീവികളെയാണുദ്ദേശിക്കുന്നത്. മുകളിൽ മനുഷ്യരുടെ നന്മയ്ക്കുള്ള സേവനത്തെ-മനുഷ്യർ മുതൽ മേൽപ്പോട്ടുള്ളവരുടെ സേവനത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഹൈന്ദവസംസ്ക്കാരം മനുഷ്യ

രുടെ നന്മയേയും സുഖത്തേയും മാത്രമല്ല സർവ്വജീവരാശികളുടേയും ക്ഷേമത്തെ സർവ്വോപരി ലക്ഷ്യമാക്കി നിലകൊള്ളുന്നു. ഭൂതയജ്ഞത്തിൽ പശു, പക്ഷി, വൃക്ഷം തുടങ്ങി മനുഷ്യോപയോഗമുള്ളവയുടെ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള വ്യവസ്ഥയാണുള്ളത്. നമ്മുടെ നിത്യോപയോഗങ്ങൾക്കുപകരിക്കുന്ന ജീവികളപ്പോലെതന്നെ കാക്ക, തത്ത, എറുമ്പ് തുടങ്ങിയ എല്ലാ ററിനെയും യഥായോഗ്യം ഭക്ഷണവും ജലവും കൊടുത്ത് സംരക്ഷിക്കുന്നതും ഭൂതയജ്ഞമാണ്. മേൽപ്രസ്താവിച്ചത് മഹായജ്ഞങ്ങളുടെ ഏററവും ചുരുങ്ങിയ വിവരണം മാത്രമാണ്. പഞ്ചമഹായജ്ഞം എല്ലാം തന്നെ സ്വയം കൃതാർഥതയ്ക്കും, സംതൃപ്തിയ്ക്കും, മനഃശാന്തിയ്ക്കും, തദ്വാരാ ആത്മലാഭത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടുന്നവയാണെന്ന് ചുരുക്കി പ്പറയാം. പഞ്ചദേവതാപൂജയിലും പഞ്ചമഹായജ്ഞ അനുഷ്ഠാനത്തിലുമാണ് സനാതനത്തിന്റെ വൈദിക ധർമ്മം അഥവാ ഹിന്ദുമതം സുപ്രതിഷ്ഠിതമായിരിക്കുന്നത്

ആഹാരം

മനുഷ്യൻ ഈ ലോകത്തിൽ ആഹാര സമ്പാദനത്തിനു വേണ്ടി യോഗ്യമായ കർമ്മം ചെയ്യണം. പ്രാണരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടിമാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. പ്രാണരക്ഷണം തത്വജ്ഞാന ലബ്ധിക്കായിരിക്കണം. എല്ലാവർക്കും ആത്മജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിൽ ആഗ്രഹമുണ്ടായിരിക്കണം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇനിയും ജനനമരണ ദുഃഖം ഉണ്ടാകരുത്. ആത്മജ്ഞാനം കൊണ്ട് സംസാരദുഃഖം ഇല്ലാതാവുകയും സച്ചിദാനന്ദമാത്രമായ മോക്ഷപദം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് താൽപര്യം.

ധർമ്മാർത്ഥകാമമോക്ഷങ്ങളായ പുരുഷാർത്ഥ ചതുഷ്ടയത്തിന്റെ പ്രാപ്തിക്ക് ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം അത്യാവശ്യമാണ്. ''ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമ്മസാധനം'' എന്ന് ആപ്തവാക്യം. ധാർമ്മികബോധപ്രാപ്തിക്കും തദനുസരണമായ

ജീവിത നിർവ്വഹണത്തിനും ശരീരം ഉപകരണമാണെന്നുള്ളതു തീർച്ചയാണ്. മനസ്സിനേയും ബുദ്ധിയേയും യഥായോഗ്യം നിയന്ത്രിക്കാനും പ്രവർത്തിപ്പിക്കാനും ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കു മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളു. ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകുന്നതിനും നിലനിൽക്കുന്നതിനും അത്യന്തം ഉപയുക്തങ്ങളായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ യഥാവസരം ഉപയോഗിക്കണം. ഭാരതീയപൗരാണികമഹർഷീശ്വരന്മാർ ഭാവിമാനവപരമ്പരയ്ക്ക് സർവ്വപ്രകാരേണയും പ്രയോജനകരങ്ങളായ ഭക്ഷണക്രമങ്ങളേയും സാധന സാമഗ്രികളേയുംപററി സുവ്യക്തമായ രീതിയിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭാരതത്തിൽ അതിപ്രാചീനകാലത്തു തന്നെ മനുഷ്യൻെറ ആരോഗ്യവിഷയത്തിൽ അത്യന്തം ശ്രേഷ്ഠങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിച്ചിരുന്നു.

ചരകം, സുശ്രുതം, അഷ്ടാംഗഹൃദയം തുടങ്ങിയ അമൂല്യ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പലേകാലഘട്ടങ്ങളിലായി രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യശാസ്ത്രം ദൈവീകമായ ഉപദേശരൂപത്തിൽ അതിപുരാതനകാലംമുതൽ ഭാരതത്തിൽ പരമ്പരയാ പ്രചരിപ്പിച്ചു പോന്നിട്ടുണ്ട്. ആഹാരക്രമംകൊണ്ട് രോഗനിരോധനം, രോഗനിവർത്തനം മുതലായവയും സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ പ്രചാരത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. ആരോഗ്യത്തിൻെറ നിലനിൽപിന് ഉപകരിക്കുന്നതായ പലതരത്തിലുള്ള വ്രതങ്ങളും (ഉപവാസാദി നിയമ നിഷ്ഠങ്ങളായ ഏകാദശി, പ്രദോഷം തുടങ്ങിയവ) നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ദൈവികമായ കൊടുത്ത് അന്നേ സമുദായത്തിൽ വേരുറപ്പിച്ചു നിർത്തിയിരുന്നു. വേദങ്ങളിലും ശാസ്ത്രങ്ങളിലും സ്മൃതികളിലും പുരാണേതിഹാസങ്ങളിലും ആരോഗ്യസംവർദ്ധകങ്ങളും ആത്മക്ഷേമകരങ്ങളുമായ ആഹാരക്രമങ്ങൾ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

---

* ആഹാരാർത്ഥം കർമ്മകുര്യാന്നനിന്ദ്യം
കുർയ്യാദാഹാരം പ്രാണസന്ധാരണാർത്ഥം
പ്രാണഃ സംധാർയ്യ തത്ത്വജിജ്ഞാസനാർത്ഥേ
തത്ത്വം ജിജ്ഞാസ്യം യേന ഭൂയോ ന ദുഃഖം
(യോഗവാസിഷ്ഠം)

സർവ്വോൽകൃഷ്ടമായ ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ സാത്ത്വിക മായ ആഹാരത്തെക്കുറിച്ച് ഇപ്രകാരം ശ്രീകൃഷ്ണഭഗവാൻ അരുളിചെയ്യുന്നു:-

(1) അധികകാലജീവിതം, അന്തഃകരണശുദ്ധി, ആന്ത രിക ബലം, ആരോഗ്യം, സുഖം, സംപ്രീതി ഇവയുടെ വർദ്ധനയ്ക്ക് മധുരമുള്ളതും, എണ്ണമയമുള്ളതും, പോഷകാംശമു ള്ളതും ഹൃദയത്തിനു രുചിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം സത്വഗുണ മുള്ളവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

മേൽപ്രസ്താവിച്ച വിധത്തിലുള്ള (2) ഭക്ഷണം കഴി ക്കുന്നതുകൊണ്ട് സത്വഗുണമുണ്ടാവുകയും വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും സത്വഗുണവർദ്ധനകൊണ്ട് ഓർമ്മശക്തി നിശ്ച യമാണ്. ഓർമ്മശക്തികൊണ്ട് എല്ലാ അജ്ഞാനപാശങ്ങളും അറും. ശരീരാദ്ധ്വാനം, വിദ്യാദാനം മുതലായ സാത്ത്വികവും ധാർമ്മികവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ വന്നുചേരുന്ന ധനം കൊണ്ട് സമ്പാദിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മൂലം സാത്ത്വികഭാവം ഉണ്ടാകുന്നു. അധാർമ്മികമായ ധനം കൊണ്ടുനേടുന്ന ഭക്ഷണം വിപരീത ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നവ യായിരിക്കും.

പ്രത്യേക മന്ത്രസാധനാദിയിൽ ഫലപ്രാപ്തി ഉണ്ടാ കണമെങ്കിൽ ആഹാരശുദ്ധി അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. ഭാരതീയ ഋഷീശ്വരന്മാർ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുടെ സ്ഥൂലവും സൂക്ഷ്മവുമായ ഭാഗങ്ങളെ ശരിയാംവണ്ണം കൂലങ്കഷമായി പരിശോധിച്ചിരുന്നു.

---

1. ആയുഃ സത്ത്വബലാരോഗ്യ-
സുഖപ്രീതി വിവർദ്ധനാഃ
രസ്യാഃ സ്നിഗ്ദ്ധാഃ സ്ഥിരാ ഹൃദ്യാ
ആഹാരാഃ സാത്ത്വികപ്രിയാഃ

2. ആഹാരശുദ്ധൗ സത്ത്വശുദ്ധിഃ
സത്ത്വശുദ്ധൗ ധ്രുവാ സ്മൃതിഃ
സ്മൃതിലാഭേ സർവ്വഗ്രന്ഥീനാം വിമോക്ഷഃ

* നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ജഠരാഗ്നിയിൽ ദഹിച്ചു മൂന്നുഭാഗങ്ങളായി തീരുന്നു. അതിലെ സ്ഥൂലഭാഗം മലമായും മദ്ധ്യഭാഗം മാംസമായും സൂക്ഷ്മാംശം മനസ്സായും പരിണമിക്കുന്നു. കുടിക്കുന്ന ജലത്തിൻെറ സ്ഥൂലഭാഗം മൂത്രമായും മദ്ധ്യാംശം രക്തമായും സൂക്ഷ്മാംശം പ്രാണനായും തീരുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിച്ചതായ നെയ്യ് മുതലായ മെഴുക്കുള്ള സാധനങ്ങൾ ദഹിച്ച് സ്ഥൂലഭാഗം അസ്ഥിയായും മദ്ധ്യഭാഗം മജ്ജയായും സൂക്ഷ്മാംശം വാക്കായിട്ടും തീരുന്നു.

മേൽ പ്രസ്താവിച്ച ശാസ്ത്രീയ വിവരണങ്ങൾ കൊണ്ട് മനുഷ്യമനസ്സിൻെറ രൂപീകരണത്തിൽ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾക്കു പ്രധാന പങ്കാണുള്ളതെന്ന് സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ടല്ലോ.

എല്ലാ തരത്തിലുള്ള ആദ്ധ്യാത്മിക സാധനങ്ങളുടെയും പ്രധാന ലക്ഷ്യം മനോനിയന്ത്രണമാണ്. അപ്പോൾ സാത്വികമായ ആഹാരംകൊണ്ട് സാത്വികമായമനസ്സിനെ രൂപപ്പെടുത്താനും അപ്രകാരമുള്ള സാത്വിക മനസ്സിനെ അനുഷ്ഠാനം കൊണ്ട് അഥവാ അഭ്യാസം കൊണ്ട് വശപ്പെടുത്താനും സാധിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണവിധി

1. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനം ബ്രഹ്മാവാണ്. അതിലെ രസം ഭഗവാൻ മഹാവിഷ്ണുവാണ്. ഭുജിക്കുന്നത് ശ്രീ പരമേശ്വരനാണ് എന്നുള്ള ഉറച്ച ഭാവനയോടുകൂടി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഭക്ഷണം കൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകു

---

* അന്നം അശിതം ത്രേധാ വിധീയതേ തസ്യ യഃ
സ്ഥവിഷ്ഠോധാൽ പുരീഷം ഭവതി
യോമദ്ധ്യസ്തന്മാംസം യോƒണിഷ്ഠാസ്തന്മനഃ
ആപഃ പീതാസ്ത്രേധാ വിധീയന്തേതാസാം യഃ
സ്ഥവിഷ്ഠോ ധാതു തന്മൂത്രം ഭവതി, യോമദ്ധ്യ സ്ത-
ല്ലോഹിത യോടണിഷ്ഠഃ സഃ പ്രാണഃ

(ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്)

ന്നതല്ല എന്നും പ്രമാണം ഉണ്ട്. ശുചിയായ രീതിയിൽ പാചകം ചെയ്ത് വൃത്തിയുള്ള സ്ഥാനത്തിരുന്ന് ശുദ്ധിയുള്ള പാത്രത്തിൽ ശുചിത്വമുള്ളവരിൽ നിന്നു സ്വീകരിച്ചാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത്. ഭക്ഷണത്തിന് ഇരുന്നതിനുശേഷം ശ്രീമദ് ഭഗവദ് ഗീതയിലെ –

1. ബ്രഹ്മാർപ്പണം ബ്രഹ്മ ഹവിർ
ബ്രഹ്മാഗ്നൗ ബ്രഹ്മണാ ഹുതം
ബ്രഹ്മൈവ തേന ഗന്തവ്യം
ബ്രഹ്മ കർമ്മസമാധിനാ

2. അന്നം ബ്രഹ്മാ, രസോ വിഷ്ണുഃ
ഭോക്താ ദേവോ മഹേശ്വരഃ
ഇതി സച്ചിന്ത്യ യോ ഭുങ്ക്തേ
ദോഷസ്തസ്യ ന ജായതേ.

ബ്രഹ്മത്തിനായി ബ്രഹ്മമാകുന്ന അഗ്നിയിൽ ബ്രഹ്മത്താൽ ഹോമിക്കപ്പെട്ട് അർപ്പിക്കുന്നത് ബ്രഹ്മ കർമ്മ സമാധിവഴിക്ക് ബ്രഹ്മത്തിൽ തന്നെ ചെന്നു ചേരുന്നു എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി അതിൻെറ അർത്ഥഭാവനയോടു കൂടി ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഗീതയിലെ 15-ാം അദ്ധ്യായം പാരായണം ചെയ്തതിനു ശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും ഉണ്ട്.

ശ്രീകൃഷ്ണ ഭഗവാൻ ഗീതയിൽ ഇപ്രകാരം ഉപദേശിക്കുന്നു.

* ''അല്ലയോ അർജ്ജുനാ, നീ എന്തു ചെയ്യുന്നുവോ, എന്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുവോ, എന്തു ഹോമം നടത്തുന്നുവോ. എന്തു കൊടുക്കുന്നുവോ, എന്തു ചെയ്യിക്കുന്നുവോ

''യത്കരോഷി, യദശ്നാസി, യജ്ജുഹോഷി, ദദാസി യത് യൽ കരിഷ്യസി, കൗന്തേയ! തത് കുരുഷ്വ മദർപ്പണം''

ങ്ങളെല്ലാം എന്നിൽ അർപ്പിച്ചുകൊണ്ടുചെയ്യുക. ഇപ്രകാരമായാൽ നീ കർമ്മബന്ധത്തിൽനിന്നു മോചിതനാകും.'' ഇപ്രകാരം ഭക്ഷണവും ഭഗവദർപ്പണവും കഴിച്ചാൽ ആത്മലാഭം ഭവിക്കുമെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിനിരിക്കുന്നതിൻെറ ഇടതുഭാഗത്ത് ഒരു പാത്രത്തിൽ ശുദ്ധജലം വച്ചിരിക്കണം. വിളമ്പിത്തുടങ്ങിയാൽ കുറച്ചു ശുദ്ധ ജലം വലതുകയ്യിലെടുത്ത് ''ഏഹി ഗംഗാ ഭഗവതി ആഗഛാഗഛ'' എന്നമന്ത്രം ജപിച്ചു ഭക്ഷണപാത്രത്തിനു ചുററിലും കുറേശ്ശെ വീഴ്ത്തിയതിനു ശേഷം ശേഷിക്കുന്ന സ്വല്പം ജലം ''അമൃതോ ഽ പസ്തരണമസി'' എന്നുചൊല്ലി കുടിച്ചതിനുശേഷം ബ്രഹ്മാർപ്പണം എന്നു ഭാവനചെയ്തു ഭക്ഷണം ആരംഭിക്കുക. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടു വയറിൻെറ പകുതിഭാഗവും, ജലം കൊണ്ട് കാൽ ഭാഗവും നിറയ്ക്കണം. വായു സഞ്ചാരത്തിനായി കാൽഭാഗം ഒഴിച്ചിടണം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഏററവും ശാന്തനായിരിക്കണം. കഴിവുള്ളിടത്തോളം സംസാരിക്കാതിരിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാണ്. അവശ്യാനുസരണം ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ, അവസാനം ''അമൃതാപിധാനമസി'' എന്നുപറഞ്ഞ് സ്വല്പം ജലംകഴിച്ചു സമാപിക്കാം. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാലുടനെ കുറച്ചു സമയം ഈശ്വര സ്മരണയോടു കൂടി വിശ്രമിക്കണം.

സന്ധ്യാവന്ദനം

* സൂര്യൻ മറയാനടുത്ത്, എന്നാൽ മറയാതെ നില്കുന്ന സമയം ഉത്തമവും, സൂര്യൻമറഞ്ഞ സമയം മദ്ധ്യമവും, നക്ഷത്രം തെളിഞ്ഞ സമയം അധമവും എന്ന് സായംസന്ധ്യ മൂന്നുവിധം. ഉത്തമമായ സന്ധ്യയ്ക്കു ദേഹശുദ്ധിവരുത്തി സന്ധ്യാദീപം കൊളുത്തണം. പിന്നെ താഴെപ്പറയുന്ന പദ്യം

---

* ഉത്തമാ ഭാസ്കരോഽപേതാ
മദ്ധ്യമാ ലുപ്തഭാസ്കരാ
അധമാ താരകോപേതാ
സായംസന്ധ്യാ ത്രിധാസ്മൃതാ.

ചൊല്ലി വന്ദിക്കണം.

1. ദീപോ ജ്യോതിഃപരംബ്രഹ്മ
ദീപോ ജ്യോതിർ ജനാർദ്ദനഃ
ദീപോ ഹരതു മേ പാപം
സന്ധ്യാദീപം നമോസ്തുതേ.

2. ശുഭംഭവതു കല്യാണം
ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനം
മമബുദ്ധിപ്രകാശായ
ദീപജ്യോതിർനമോസ്തുതേ

ദീപവന്ദനയ്ക്കുശേഷം രാവിലെ അനുഷ്ഠിച്ചതുപോലെ, ഇഷ്ടദേവതയുടെ ഋഷി. ഛന്ദസ് മുതലായവയും ധ്യാനശ്ലോകവും ചൊല്ലി ദേവതയുടെ മൂലമന്ത്രം ജപിക്കുക. അതിനുശേഷം സ്തോത്രങ്ങളും ചൊല്ലാം. രാത്രിഭക്ഷണത്തിനുശേഷം രാമായണമോ ഭാഗവതമോ ഗീത വ്യാഖ്യാനസഹിതമോ മറ്റേതെങ്കിലും ധർമ്മഗ്രന്ഥങ്ങളോ പാരായണം ചെയ്യണം. കിടക്കാൻ സമയമായാൽ കൈകാലുകളും മുഖവും ശുദ്ധിചെയ്ത് കിടക്കയിൽ ഇരുന്ന് രാത്രിസൂക്തം ചൊല്ലണം.

രാത്രിസൂക്തം

3 പാഹിമാം സതതം ദേവി!
സരാഷ്ട്രം സസുഹൃജ്ജനം
ഉഷസേ നഃപ്രയച്ഛസ്വ
ശാന്തിംച കുരു മേ സദാ.

---

1. ദീപം പരബ്രഹ്മജ്യോതിസ്സാണ്. ദീപം ജനാർദ്ദനവിഷ്ണുജോതിസ്സാണ്, ദീപം എന്റെ പാപമെല്ലാം നശിപ്പിക്കട്ടെ, സന്ധ്യാദീപത്തിനു നമസ്കാരം.

2. ശുഭമായ കല്യാണം ഭവിക്കട്ടെ, ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കട്ടെ, എന്റെ ബുദ്ധി പ്രകാശിക്കുന്നതിന് ദീപജ്യോതിസ്സിനു നമസ്കാരം

3 രാജ്യവും സുഹൃത്തുക്കളും സഹിതം എന്നെ ദേവി രക്ഷിക്കേണമേ; ഞങ്ങൾക്ക് നല്ല ഉഷസ്സു നൽകേണമെ, എല്ലായ്പ്പോഴും എനിക്കു ശാന്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യേണമേ!

1. യേ ത്വാം, ദേവി, പ്രപദ്യന്തേ
നതേഷാം വിദ്യതേ ഭയം
രാത്രിം പ്രപദ്യേ ജനനീം
സർവ്വഭൂതഹിതൈഷിണീം

2. സംവേശിനീം സംയമനീം
ഗ്രഹനക്ഷത്രമാലിനീം
പ്രപന്നോഹം ശിവാംരാത്രിം
ഭദ്രേ പരമശാന്തിദേ

3. യാം സദാ സർവ്വഭൂതാനി
സ്ഥാവരാണിചരാണിച
പ്രാതസ്സായം നമസ്യന്തി
സമാം രാത്ര്യഭിരക്ഷതു.

ഈ പദ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ സ്മരിച്ചതിനുശേഷം ധ്യാനജപാദികൾക്കു സ്വീകരിച്ച ഇഷ്ട ദേവതയുടെ മനോഹര രൂപം ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് നേരേ മലർന്നോ ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞോ കിടക്കണം. മനസ്സ് മററു വിഷയങ്ങളിലേക്കു പോകുകയാണെങ്കിൽ, അവിടെനിന്നു പിൻതിരിച്ച് ഇഷ്ടദേവതയിലേക്കു വീണ്ടും വീണ്ടും ഉറപ്പിക്കണം; ക്രമേണ സുഖസുഷുപ്തി

---

1. ദേവീ, അവിടുത്തെ ശരണമടയുന്നവർക്ക് ഭയമെന്നൊന്നില്ല. എല്ലാ ലോകത്തുമുള്ള സർവ്വജീവികൾക്കും ഹിതമരുളുന്നവളും ഭദ്രാ ഭഗവതിയുമായ രാത്രി മാതാവിനെ ഞാൻ എപ്പോഴും ശരണമണയുന്നു.

2. എവിടെയും പ്രവേശിക്കുന്നവളും, എവിടെനിന്നും ഒഴിയുന്നവളും, ഗ്രഹനക്ഷത്രമാലകളോടു കൂടിയവളും, മംഗലകരയും ഭദ്രയുമായ രാത്രിയെ ഞാൻ ശരണമണയുന്നു, ധ്യാനിക്കുന്നു.

3. ചരാചരങ്ങളായ സർവ്വഭൂതങ്ങളും സദാപ്രഭാതത്തിലും, പ്രദോഷത്തിലും, സായംസന്ധ്യയ്ക്കും, ആരെ നമിക്കുന്നുവോ, ആ രാത്രി എന്നെ സർവ്വത്ര രക്ഷിക്കട്ടെ.

കിട്ടും. ഇഷ്ടദേവതാനുഗ്രഹം കൊണ്ട് സർവ്വ വിധ ശ്രേയസ്സുകളും ഉപര്യുപരി ഉണ്ടാവുകയും, ജീവിതം നിരന്തരാനന്ദാനുഭവത്തിൽ സമ്പൂർണ്ണ വിജയത്തിലെത്തി പരമശാന്തി അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

* ഒരു ജീവിയേയും കർമ്മംകൊണ്ടോ വാക്കുകൊണ്ടോ മനസ്സു കൊണ്ടോ ദ്രോഹിക്കാതിരിക്കുക, നേരേമറിച്ച് അവയെ അനുഗ്രഹിക്കുകയും അവയ്ക്കു വേണ്ടതു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതാണ് സനാതനം- എന്നുംനിലനില്ക്കുന്ന- ധർമ്മം

---

* അദ്രോഹഃ സർവ്വഭൂതേഷു
കർമ്മണാ മനസാ ഗിരാ
അനുഗ്രഹശ്ച ദാനം ച
ഏഷ ധർമ്മഃ സനാതനഃ

(മഹാഭാരതം കർണ്ണപർവ്വം 68)

ഓം ബ്രഹ്മാർപ്പണ മസ്തു.

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

ലഘു നിത്യകർമ്മപദ്ധതി സമാപ്തം

ശുഭം

പ്രാതസ്മരണം

ചുരുക്കത്തിലുള്ള അർത്ഥം

1. ബ്രഹ്മാവ്, വിഷ്ണു, പരമശിവൻ, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, ചൊവ്വ, ബുധൻ, വ്യാഴം, ശുക്രൻ, ശനി, രാഹു, കേതു ഇവരെല്ലാം എനിക്കു സുപ്രഭാതം പ്രദാനം ചെയ്യട്ടെ.

2. ജാഗ്രത്തും സ്വപ്നവും സുഷുപ്തിയും നിത്യവും അറിയുന്നതു യാതൊന്നോ എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ നല്ലവണ്ണം തെളിയുന്ന ആത്മ തത്വവും സച്ചിദാനന്ദ വസ്തുവും പരമഹംസന്മാർക്ക് പ്രാപിക്കാൻ കഴിയുന്നതുമായ ആ ബ്രഹ്മമാണു ഞാൻ എന്ന് പ്രഭാതത്തിൽ ഞാൻ സ്മരിക്കുന്നു.

3. യാതൊന്നാണോ മനസ്സിനും വാക്കിനും എത്താൻ കഴിയാത്തത്, സർവ്വവാക്കുകളും ഏതൊന്നിന്റെ അനുഗ്രഹത്താലാണോ ശോഭിക്കുന്നത്, ഇതല്ല, ഇതല്ല എന്ന വചനത്താൽ വേദങ്ങൾ യാതൊന്നിനെ പ്പറ്റിയാണോ പറയുന്നത്, ജന്മനാശരഹിതനായ യാതൊന്നിനെ ശ്രേഷ്ഠവസ്തുവായി പറയപ്പെടുന്നുവോ ആ ദേവദേവനെ ഞാൻ പ്രഭാതത്തിൽ ഭജിക്കുന്നു.

4. അജ്ഞാനത്തിനപ്പുറം നില്ക്കുന്നതും സൂര്യവർണ്ണത്തോടു കൂടിയതും പൂർണ്ണവും എന്നും നിലനില്ക്കുന്ന പുരുഷോത്തമ നാമത്തോടു കൂടിയതും ഈ ലോകമശേഷവും കയറിൽ പാമ്പെന്നപോലെ വിവിധ രൂപത്തിൽ നിലനില്ക്കുന്നതിന് ആശ്രയഭൂതവുമായ ആ പൂർണ്ണ വസ്തുവിനെ ഞാൻ പ്രഭാതത്തിൽ സ്മരിക്കുന്നു. പുണ്യകരവും മൂന്നുലോകത്തിനു ഭൂഷണവുമായ ഈ ശ്ലോകം നാലും പ്രഭാതത്തിൽ ചൊല്ലുന്നവൻ പരമ പദം പ്രാപിക്കും.

5. അല്ലയോ ലോകനായകാ, പ്രകാശ സ്വരൂപനായ ആദി ദേവ ലക്ഷ്മീകാന്ത വിഷ്ണോ, അങ്ങയുടെ ആജ്ഞ യാൽ തന്നെ പ്രഭാതത്തിൽ ഞാൻ എഴുന്നേററ് അങ്ങയുടെ പ്രിയത്തിനായി പ്രപഞ്ചത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

സർവ്വഹിത മംഗള പ്രാർത്ഥന

1. പരബ്രഹ്മം പരിപൂർണ്ണമാകുന്നു. ഇക്കാണുന്ന നാമരൂപാത്മകമായ പ്രപഞ്ചവും (ജീവരൂപം) പരബ്രഹ്മത്തിൽ പൂർണ്ണമാകുന്നു. (പരമാത്മാവിനാൽ നിറയപ്പെട്ടതാകുന്നു) കാരണരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽനിന്നും കാര്യരൂപമായ പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടായതായി പറയപ്പെടുന്നു. കാരണരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്നും കാര്യരൂപമായ പ്രപഞ്ചം എടുത്തുമാററിയാൽ അഥവാ പ്രപഞ്ചബോധം മാററിയാൽ അഖണ്ഡസച്ചിദാനന്ദ സ്വരൂപബ്രഹ്മം അവശേഷിക്കുന്നു.

ഞങ്ങൾക്ക് സർവ്വവിധ ദുഃഖങ്ങൾക്കും ശാന്തി ഉണ്ടാകട്ടെ.

2. ഗണപതി, ഗുരു, സൂര്യൻ, ബ്രഹ്മാവ്, വിഷ്ണു മഹേശ്വരൻ, സരസ്വതി എന്നിവരെ സർവ്വാഭീഷ്ടങ്ങളും മുക്തിയും സിദ്ധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഞാൻ ഒന്നാമതായി സ്മരിക്കുന്നു.

3. എല്ലാവരും ഇവിടെ സുഖികളായി ഭവിക്കട്ടെ. എല്ലാവരും രോഗരഹിതരായി വരട്ടെ, എല്ലാവരം നല്ലതുതന്നെകാണട്ടെ, ആർക്കും ദുഃഖമുണ്ടാകാതിരിക്കട്ടെ.

4. ദുർജ്ജനം സജ്ജനമായി ഭവിക്കട്ടെ. സജ്ജനം ശാന്തി പ്രാപിക്കട്ടെ. ശാന്തൻ ബന്ധങ്ങളിൽനിന്നു മോചിക്കട്ടെ. മുക്തൻ മററുള്ളവരെ മോചിപ്പിക്കട്ടെ.

5. മേഘം കാലത്തിനൊത്തു വർഷിക്കട്ടെ, ഭൂമി സസ്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാകട്ടെ, ഈ ദേശം ദോഷമില്ലാത്തതാകട്ടെ, ബ്രാഹ്മണർ നിർഭയരായിരിക്കട്ടെ.

6. പ്രജകൾക്കും സ്വസ്തി - നല്ലത് - വരട്ടെ. ന്യായമായ വഴിയെ രാജാക്കന്മാർ ഭൂമി ഭരിക്കട്ടെ. പശുക്കൾക്കും ബ്രാഹ്മണർക്കും എന്നും മംഗളം ഭവിക്കട്ടെ. ലോകരെല്ലാം സുഖികളാകട്ടെ!

7 എല്ലാവരും വിഷമങ്ങൾ കടക്കട്ടെ! എല്ലാവരും നല്ലതു തന്നെ കാണട്ടെ! എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടങ്ങളെല്ലാം ലഭിക്കട്ടെ എല്ലാവരും എവിടെയും സന്തോഷിക്കട്ടെ!

ഗുരുപരമ്പരാ സ്മരണം

ശ്രീനാരായണൻ, വിഷ്ണു, മകൻ ബ്രഹ്മാവ്, അദ്ദേഹത്തിന്റെ മകൻ വസിഷ്ഠൻ, മകൻ ശക്തി, പുത്രൻ പരാശരൻ, മകൻ വ്യാസൻ. തത്പുത്രൻ ശുകൻ, ശിഷ്യൻ ഗൗഡപാദർ, ശിഷ്യൻ ഗോവിന്ദ യോഗി, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യൻ ശ്രീമദ്ശങ്കരാചാര്യർ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യർ പദ്മപാദർ, ഹസ്താമലകൻ, ത്രോടകൻ, ബ്രഹ്മസൂത്രഭാഷ്യവാർത്തികം എഴുതിയ സുരേശ്വരാചാര്യർ എന്നിവരേയും എന്റെ മററുഗുരുക്കന്മാരെയും എല്ലായ്പ്പോഴും ഞാൻ താണുവീണു നമസ്കരിക്കുന്നു.

ബ്രഹ്മാവു മുതലായ ബ്രഹ്മവിദ്യാസമ്പ്രദായ കർത്താക്കന്മാരും കുലമഹർഷികളും മഹാത്മാക്കളുമായ ഗുരുക്കന്മാരെ നമസ്കരിക്കുന്നു. സർവ്വനാശരഹിതനും പ്രജ്ഞാനഘനനും അന്തരാത്മാവുമായ ഞാൻ ബ്രഹ്മം തന്നെ. ത്രിവിധശാന്തികളും എങ്ങും ഭവിക്കട്ടെ.

ഗണപതി ധ്യാന ശ്ലോകം

36. സിന്ദൂരവർണ്ണംകൊണ്ടു ശോഭിക്കുന്നവനും മൂന്നുകണ്ണുള്ളവനും വലിയ കുടവയറോടു കൂടിയവനും കൊമ്പ്, കയറ്, തോട്ടി, ഇഷ്ടമുദ്ര ഇവ ധരിക്കുന്ന നാല് കയ്യുള്ളവനും തുമ്പിക്കയ്യിൽ മാതളനാരങ്ങ എടുത്തുവിളങ്ങുന്നവനും അമ്പിളിക്കല വിലസുന്ന ശിരസ്സും ആനമുഖവും മദനീരുകൊണ്ടു കുളിർത്ത കന്നങ്ങളും മുഖ്യപാമ്പുകളാകുന്ന അലങ്കാരവും ചെമ്പട്ടും ചെങ്കുറിയുമൊക്കെ പൂണ്ടിരിക്കുന്നവനുമായ ഗണപതിയെ ഞാൻ ഭജിക്കുന്നു.

സരസ്വതീ ധ്യാന ശ്ലോകം

അൻപതു ലിപികളാൽ വേർതിരിക്കപ്പെട്ട (ലിപികളടങ്ങുന്ന) മുഖം, കൈകാൽ, പദങ്ങൾ, സന്ധികൾ നെഞ്ച് എന്നീ അംഗങ്ങളോടുകൂടിയവളും ചന്ദ്രക്കല കൊണ്ടു ശോഭിക്കുന്ന ശിരസ്സും വളരെ കനത്ത മുലകളുള്ളവളും കൈകളിൽ വരമുദ്രയും രുദ്രാക്ഷമാലയും അമൃതകുംഭവും വിദ്യാമുദ്രയും ധരിച്ചിരിക്കുന്നവളും വെണ്മ പൂണ്ടവളും മുക്കണ്ണുള്ളവളുമായ വാഗ്ദേവതയെ (സരസ്വതീ ദേവിയെ) ഞാൻ ശ്രയിക്കുന്നു.

അഷ്ടാക്ഷരി വിഷ്ണു ധ്യാന ശ്ലോകം

3. കോടിസൂര്യനെപ്പോലെ അത്യന്തം പ്രകാശിക്കുന്നവനും എപ്പോഴും ശംഖ്, ഗദ, താമര, ചക്രം, ഇവ ധരിക്കുന്നവനും ലക്ഷ്മീദേവിയും ഭൂമീദേവിയും ഇരുപുറവും ശോഭിക്കുന്നവനും തോൾവള, മുത്തുമാല, കടുക്കൻ,

മഞ്ഞപ്പട്ട് ഇവ അണിഞ്ഞവനും. തന്റെ മാറിൽ ശ്രീവത്സമെന്ന മറുവു വിളങ്ങുന്നവനും, കൗസ്തുഭ രത്നം കൊണ്ട് ശോഭിക്കുന്നവനും, ലോകങ്ങളെയെല്ലാം പാലിക്കുന്നവനുമായ ദേവദേവനെ ഞാൻ ഭജിക്കുന്നു.

ദ്വാദശാക്ഷരി വിഷ്ണു ധ്യാന ശ്ലോകം

4. കോടിക്കണക്കിനു ശരൽകാല ചന്ദ്രനൊത്തവനും ശംഖ്, ചക്രം, ഗദ, താമര ഇവ പൂണ്ടവനും വെൺതാമരയിൽ കുടികൊള്ളുന്നവനും, കാന്തികൊണ്ട് ലോകങ്ങളെയെല്ലാം മോഹിപ്പിക്കുന്നവനും (മോഹം ജനിപ്പിക്കുന്നവനും) തോൾവള, മണിമാല, കടുക്കൻ ഇവ അണിഞ്ഞവനും വലിയ തലയുള്ളവനും വിളങ്ങുന്ന കൈവളകൾ ഇട്ടവനും ശ്രീവത്സമറുവ്, ശ്രേഷ്ഠ കൗസ്തുഭരണം ഇവ പേറുന്നവനും മുനീശ്വരന്മാർ വാഴ്ത്തുന്നവനും ആയ മഹാവിഷ്ണുവിനെ ഞാൻ സ്തുതിക്കുന്നു.

ശിവധ്യാന ശ്ലോകം

5. കൈകളിൽ മഴുവ്, മാൻ, അഭയമുദ്ര, വരദമുദ്ര ഇവ വഹിച്ചിരിക്കുന്നവനും സർവ്വാലങ്കാരങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉജ്ജ്വലിക്കുന്നവനും, പുലിത്തോലുടുത്തവനും, മുത്തിൻപൊടി, അമൃതരസം, വെണ്മാല ഇവപോലെ പ്രഭയാർന്നവനും, അഞ്ചുമുഖങ്ങൾ ഉള്ളവനും, മുക്കണ്ണനും, ജടക്കെട്ടിന്നഗ്രത്തിൽ ഘടിപ്പിച്ച ചന്ദ്രക്കലകലർന്ന കനത്ത ശിരസ്സോടുകൂടിയവനും, പത്മാസനസ്ഥിതനും സുപ്രസന്നനുമായ പരമശിവനെ ധ്യാനിക്കുന്നു.

6. കാലത്തിന്റെ നായകനും അഞ്ചുഗ്രഹങ്ങൾക്ക് അടിസ്ഥാനവും കിഴക്ക് മുഖമായവനും വൃത്തത്തിൽ സഞ്ച

രിക്കുന്നവനും (വൃത്താകൃതിയോടുകൂടിയവനും) ചുവപ്പുനിറമാർന്നവനും രക്തവർണ്ണാലങ്കാരങ്ങൾ ധരിച്ചവനും, കൊടിമരം, ഏഴുകുതിര പൂട്ടിയരഥം, കുട എന്നിവ ഭംഗിയായി ഇണങ്ങിയവനും, കൈയിൽ താമര പിടിച്ചിരിക്കുന്നവനും, ദിവ്യമഹാമേരു പർവ്വതത്തെ പ്രദക്ഷിണം വയ്ക്കുന്നവനും, കശ്യപ മഹർഷിയുടെ പുത്രനുമായ ഭാസ്കരനെ (പ്രഭവർഷിക്കുന്ന സൂര്യനെ) ഞാൻ സേവിക്കുന്നു.

ശ്രീരാമ ധ്യാന ശ്ലോകം

7. കാർമേഘകാന്തി ചിന്തുന്നവനും എപ്പോഴും ഒരു കയ്യിൽ ജ്ഞാനമുദ്രപിടിച്ചും മറേറകയ്യിൽ മുട്ടിന്മേൽവച്ചും വീരാസനത്തിൽ വർത്തിക്കുന്നവനും താമര കയ്യിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് അടുത്തിരിക്കുന്ന സീതയോടു കൂടിയവനും മിന്നൽപോലെ മിന്നുന്നവനും കിരീടം, തോൾവള മുതലായ ആഭരണങ്ങൾകൊണ്ട് ഉജ്ജ്വലിക്കുന്നവനായി കാണപ്പെടുന്നവനുമായ രാഘവനെ (ശ്രീരാമചന്ദ്രനെ) ഞാൻ ഭജിക്കുന്നു.

ദക്ഷിണാമൂർത്തി ധ്യാനശ്ലോകം

8. സ്ഫടികവും വെള്ളിയും പോലെ തെളിഞ്ഞ വെണ്മയുള്ളവനും മുത്തും രുദ്രാക്ഷവും ഇടകലർന്ന മാലയും അമൃതുകുടവും വിദ്യാമുദ്രയും ജ്ഞാനമുദ്രയും കൈകളിൽ പൂണ്ടവനും, പാമ്പിനെ ചുമലിൽ അണിഞ്ഞവനും, ചന്ദ്രചൂഡനും മുക്കണ്ണനും പലേമാതിരി ഭൂഷണങ്ങൾ ചാർത്തിയവനുമായ ദക്ഷിണാമൂർത്തിയെ ഞാൻ സ്തുതിക്കുന്നു.

ശുദ്ധ പത്രം

പുറം	വരി	ശുദ്ധം
3	25	കീർത്തിം
6	15	കൊണ്ട് പല മഹാ
,,	27	ത്രിപുരാന്തകാരിർ
6	28	ഭാനുശ്ശശി
,,	3	ജാഗരസുഷുപ്തി
,,	24	രക്തം
8	3	ശുദ്ധജലം മാത്രം
,,	20	കുഴികുഴിച്ച്
,,	22	മൂത്രം വിട്
,,	23	ദൂഷികാ
,,	24	ദ്വാദശൈതേ
,,	26	പ്രപ്രസാവേ
,,	28	ഷട്സു
,,	29	ഹാരീതകസ്മൃതി
10	3	പ്രയത്നതഃ
,,	15	വരംച്ച
,,	19	രോഗങ്ങൾ
11	17	സൂക്ഷ്മപരിശുദ്ധിയും
,,	18	തദ്ദ്വാരാ
,,	,,	ഭാവവും
,,	19	വളർച്ചയും
12	10	ജലേഽസ്മാൻ
,,	18	തേച്ചുകഴുകിക്കളഞ്ഞ്
13	14	പ്രാവശ്യം
,,	30	രേഖവീഴത്തക
14	6	വൈശിഷ്ട്യം
,,	25	ജന്മജരാ
15	18	നിസ്സ്വാർത്ഥം
,,	22	സൂക്ഷ്മ
,,	31	സദസത്
16	1	രൂപത്തിലേക്കും
18	3	വിദ്വിഷാ
,,	16	പൃഷ്ഠം

പുറം	വരി	ശുദ്ധം
20	9	ശിഷ്യതേ
21	2	പദ്മഭുവം
,,	27	വന്ദേഗുരുപരമ്പരാം
22	16	ചിന്താശക്തി
23	11	സാത്വകോപ
24	4	ജപി
,,	20	അതിനു
25	18	പദ്മൈർദധാനം
,,	21	കരിപതിവദനം
26	2	പഞ്ചാശല്ലിപിഭിർ
,,	7	ഹസ്താംബുജൈർ
,,	16	ഉദ്യത്
27	14	സദാശിവരുദ്രോ
,,	21	ദ്രിപ്രഭഃപഞ്ച
,,	28	ത്രിഷ്ടുപ്
28	6	സപ്താശ്ചം
,,	13	ഋഷിദേവതാ
29	5	മാലാ—
,,	8	വിധൃതവിവിധ
,,	25	പേഷണ്യുപസ്കര
,,	28	നിഷ്കൃത്യർത്ഥം
,,	29	പഞ്ചാക്ലിപ്താ
30	29	നൃയജ്ഞോ/തിഥി
31	15	അതുപോലെ
,,	15	സ്വാദ്ധ്യായവും
,,	23	കൈവല്യപദ
32	25	ദേവന്മാരാകുന്നു
34	6	ജീവികളെപ്പോലെ
,,	13	പഞ്ചമഹായജ്ഞാ
,,	14	നുഷ്ഠാന
37	13	സാധനകളുടെയും
,,	28	ധാതുസ്തൻ മൂത്രം
38	12	സഞ്ചിന്ത്യ
40	2	ജ്യോതിഃ
,,	28	വർദ്ധിക്കട്ടെ
,,	,,	ജീവജ്ജ്യോതി
,,	30	സുഹൃത്തുക്കളും

അടുത്ത പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

1. സനാതന ധർമ്മം

അഥവാ

ഹിന്ദുമതം

(ലഘുപരിചയം)

൨. എന്റെ ഗുരുനാഥന്മാർ

ശ്രീ വിദ്യാനന്ദ തീർത്ഥ പാദസ്വാമി തിരുവടികളും ശ്രീ പരമാനന്ദ തീർത്ഥ പാദസ്വാമികളും.